El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana



Dirección General:
Luis Eduardo Rojas

Coordinación General:
Hugo Posligua Montúfar

Coordinación Editorial:
María Cristina Jimeno

Asesoría y recopilación recetas:
Juana Emilia Abedrabbo, "Doña Juanita"

Colaboración especial:
Zeyneb Solah de Peñaherrera
Hernán Rodríguez Castelo
Carlos Orbe Castillo
Juan Martínez Yáñez
Víctor Torres Salazar
OCEPA - Artesanías Ecuatorianas
Artesanías "La Llama"

Preparación de platos:
Juana Emilia Abedrabbo

Realización fotográfica:
Fernando Ramajo
Alex Hirtz

Diseño y Diagramación:
Carlos Ossa Valencia

Corrección de estilo:
Alejandro Borda - Evangelina Carulla

Fotocomposición y armada:
Editográficas Ltda.

Fotomecánica:
Pro-Scanner

ISBN 958-602-295-1

El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana

CIRCULO DE LECTORES

Introducción

En el Ecuador, los testimonios arqueológicos demuestran que, en época muy remota —tal vez 5.000 años A.C.— nuestros antepasados cultivaban la tierra y usaban sus frutos para alimentarse, especialmente, ese "don de Dios" que fue el maíz. La variedad de climas, alturas y condiciones ambientales que caracteriza a nuestro país, permitió, desde remotos tiempos, el desarrollo de variados cultivos y la recolección de muchos productos silvestres. La ubicación de nuestro territorio, en el centro del planeta, determina una intensa radiación solar que enriquece la vegetación e intensifica la carga energética de todo cuanto florece y fructifica. En casi todo el territorio, pero sobre todo en la región interandina, puede decirse que vivimos una primavera continua; más bien dicho, una especie de superposición climática continua. Así lo apreció el célebre académico francés, don Carlos María de la Condamine, que además de científico era poeta y por ello, al contemplar la verde perspectiva del valle de Quito escribió: "Vi por primera vez flores, botones y frutos sobre todos los árboles; vi sembrar, arar y cosechar el mismo día, en el mismo lugar". Esta notable riqueza natural fue incentivada por el intercambio de productos a raíz de la conquista española. De aquí fueron al "viejo continente" la maravillosa patata que salvó a Europa de la hambruna, el "divino maíz" y las deleitosas frutas tropicales que causaron asombro en las cortes europeas. De allá vineron las semillas del trigo y la cebada y los grandes animales domésticos, es decir, las proteínas de las que careció en gran medida la dieta aborigen.

Sobre esta base de condiciones naturales y acontecimientos históricos, una vez más, la diversidad climática y ambiental y las peculiaridades comunitarias, desarrolladas en el encierro de los nudos cordilleranos o en el aislamiento de las comunidades costaneras, estimularon una verdadera floración de costumbres y técnicas del buen comer.

Por eso, sólo en épocas recientes, se ha comenzado una labor de investigación y difusión de esos secretos. Sus autoras han debido vencer muchas dificultades para hacerlo y en gran medida, han transmitido, antes que técnicas ancestrales, resultados de su propia experiencia. Una de éstas pioneras en la difusión de la cocina ecuatoriana, es la afamada "Doña Juanita", seudónimo con el cual suscribe su obra, esta encantadora mujer que es doña Emilia Samandide Abedrabo. En sus anteriores publicaciones, que he leído con sumo interés, he podido apreciar, aparte de sus enciclopédicos conocimientos y la asombrosa variedad de sus recetas, una característica que la singulariza: el uso de condimento esencial, no sólo para la cocina sino para la vida misma: el amor; amor a los humildes ingredientes; amor a la tarea y al resultado de su esfuerzo; y sobre todo, amor y respeto a sus lectores.

Ahora, en esta nueva edición que tengo el honor de presentar, nos muestra un caleidoscopio de delicias nacionales que reafirman la característica esencial de nuestro pueblo: su diversidad, en la unidad; porque así como todos tenemos rasgos comunes y modos similares de actuar y de pensar, también tenemos matices y diferencias que, en lugar de separarnos o dividirnos, sirven como una especie de argamasa sicológica para que consolidemos nuestra entidad nacional. Por todas estas razones, creo, sinceramente, que además de los objetivos y beneficios que se derivan de ésta publicación en el aspecto estrictamente técnico, se destaca esta visión del Ecuador profundo, del Ecuador vigoroso y unitario.

Zeyneb Solah de Peñaherrera

Indice

Costa Norte 4

Costa Sur 28

Sierra General 60

Sierra Norte 92

Sierra Central 112

Austro 144

Sierra Sur 160

Oriente 176

Galápagos 188

Costa Norte

Provincias de Esmeraldas y Manabí

Muchas veces se ha dicho que nuestro país está compuesto de varios Ecuadores: de la cordillera de los Andes hacia las selvas amazónicas, de la cordillera de los Andes hacia el Pacífico, el callejón interandino, las islas de Galápagos.

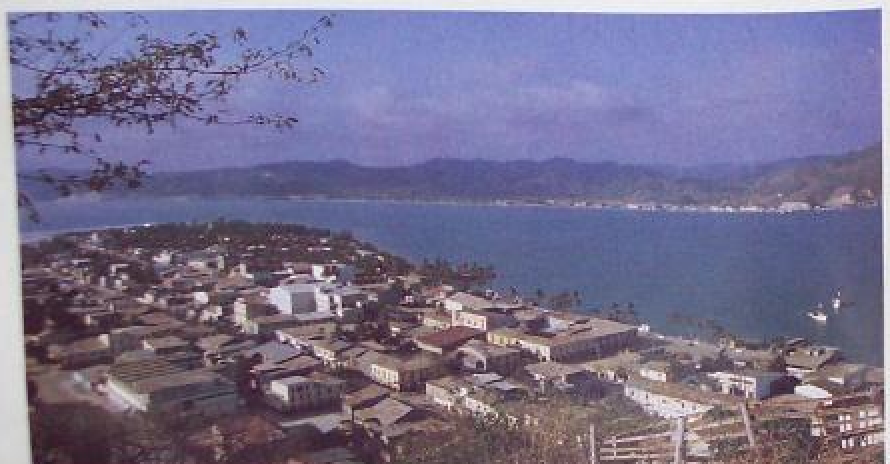
La Costa, maravilla de la prodigalidad divina, paraíso verde con miles de hectáreas de platanales, con cacao y café. Y más allá las piscinas camaroneras y los frutos de un mar generoso.

Esmeraldas y Manabí, tierras policromas y de riquísimo folclor, tienen un destacado arte culinario, cuyas características son el pescado, los mariscos, el coco, la yuca, y los variados jugos —de naranja, de sandía, de melón—, que transforman cualquier mesa en apetitosa muestra de los más variados manjares.

Y están los mariscos. El mar y los ríos proveen a la cocina esmeraldeña y manabita de gran variedad de mariscos, que el arte culinario se complace en preparar de las más variadas formas.

Imposible recoger toda la cocina de tan pródiga región en un puñado de recetas, porque los manjares van de lo más ordinario a lo festivo; desde todas las formas de los encocados hasta las más exquisitas preparaciones de mariscos.

Esmeraldas, Manta, Portoviejo, Charapotó, Chone, Jipijapa, Montecristi... ¡cuantos centros se disputan la primacía cuando se habla de achasca, balla, camote, cazuela, chontaduro, tapao, chilla, piampiado, mazata, biches, panelilla, manjar de coco, encocados y cocadas, majada, envuelto, emborrajados! Cada pueblo, cada caserío y cada rancho son un centro que conserva con fidelidad sabias recetas y el efecto a la buena mesa.





Carne en palito. Muchines de yuca – *(Ver págs. 22 y 6)*

(Ver pág. 6) *Pimientos y papas rellenas*



Entradas

Muchines de yuca rellenos

(Ver foto pág. 5) **8 porciones**

Ingredientes:

2 libras de yuca rallada
1 libra de carne de cerdo molida
2 yemas de huevo
2 huevos cocidos
1 cebolla paiteña picada en cuadritos
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de culantro picado
aceite para freír
sal, comino en polvo

Preparación

Ralle la yuca y déjela escurrir. No la exprima. Cuando esté lista, agréguele sal, las 2 yemas de huevo y achiote hasta que le dé un color crema pálido. Aparte haga un refrito con la cebolla, el perejil y el culantro, aliñelo con sal y comino, agréguele la carne y déjela refreír un rato. Añada un poquito de agua y deje cocinar bien.

Cuando la carne esté cocida y el jugo se haya evaporado, póngale 2 cucharadas de aceite y refría otra vez. Compruebe la sazón, corte los huevos cocidos en pedazos pequeños y agrégueselos a la carne.

Con la mano, tome pequeñas porciones de masa, hágale un hoyo a cada una y rellénelo con carne; deles forma ovalada y póngalos a freír en abundante aceite caliente. Colóquelos sobre un pedazo de papel absorbente o sobre una rejilla de alambre para eliminar el exceso de aceite. Sírvalos con un buen ají preparado y con carne en palito o frita.

Pimientos, papas y tomates rellenos

(Ver foto pág. 5) **6 porciones**

Ingredientes:

6 papas medianas alargadas
6 tomates pequeños rojos y duros
6 pimientos pequeños

Relleno:

½ libra de carne de res molida
1 cebolla paiteña picada
1 cucharadita de perejil picado
2 tomates pelados y picados
4 cucharadas de aceite con achiote
2 huevos cocidos y picados
sal, pimienta, comino

Preparación del Relleno

Ponga en una olla la carne, el ajo, la sal, la pimienta y el comino. Colóquela en el fuego, revuelva constantemente hasta cuando la carne haya soltado todo el jugo. Cocínela hasta que el jugo se consuma. Añada entonces el aceite, la cebolla y el perejil, y sofríalos. Agregue los tomates picados y cocine revolviendo hasta que se consuma nuevamente el jugo. Retire la olla del fuego y añada los huevos picados.

Preparación de las papas, los pimientos y los tomates

Pele las papas. Con un escarbador vacíe el interior de cada una, dejando la pared de ½ centímetro de espesor. Cocínelas en agua con sal hasta que empiecen a suavizar. Escúrralas y rellénelas.

Corte los pimientos por la parte de arriba, sáqueles las semillas, las venas, y rellénelos.

Corte los tomates por la parte de arriba. Sáqueles la pulpa con una cucharita y rellénelos.

En un cristal refractario ponga un poco de aceite con achiote. Coloque allí las papas, los pimientos y los tomates; únteles más aceite con achiote y llévelos al horno a una temperatura de 350° hasta que doren. Sírvalos con arroz blanco.

Tortillas de maíz con chicharrón o queso

12-15 unidades

Ingredientes:

1 libra de maíz amarillo
1 libra de chicharrones o de queso rallado
2 cucharadas de manteca de cerdo (opcional)
sal al gusto

Preparación

Cocine el maíz en abundante agua, hasta que esté suave. Luego escúrralo bien y déjelo enfriar un poco. Páselo por un molino de grano. Luego mezcle el maíz molido con el chicharrón o con el queso y añádale sal al gusto. Si usa queso, agréguele la manteca de cerdo. Forme pastelitos y áselos al carbón o en el horno. Sírvalos calientes con café o chocolate.

Gato encerrado (Guineos emborrajados)

(Ver foto pág. 17) **6 porciones**

Ingredientes:

6 guineos
12 tajadas de queso fresco
2 huevos
1 taza de leche
1 taza de harina de trigo
1 cucharadita de sal
aceite para freír

Preparación

Bata bien los huevos, agrégueles la sal y la leche y siga batiéndolos. Añádales poco a poco la harina hasta conseguir una crema no muy espesa. Pele los guineos, pártalos en dos trozos y corte éstos por la mitad, longitudinalmente. Tome dos tajadas, coloque entre ambas una tajada de queso, páselas por el batido y fríalas en abundante aceite caliente. Repita el procedimiento con las tajadas restantes.

Tortilla de chautizas

4-6 porciones

Ingredientes:

2 tazas de chautizas limpias
2 cucharadas de cebolla blanca picada
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de pimiento picado
½ taza de tomates rojos picados
3 huevos ligeramente batidos
1 cucharada de harina de trigo
aceite para freír
sal y pimienta al gusto

Preparación

Lave las chautizas —peces pequeñitos— en agua abundante, escúrralas bien. Bata ligeramente los huevos, agrégueles la harina, la sal y la pimienta, y continúe batiéndolos. Mezcle los huevos batidos con el resto de los ingredientes en un recipiente hondo. Ponga 4 cucharadas de aceite en un sartén grande; caliéntelo y, con la mitad de la mezcla, forme una tortilla, que deberá dorarse por ambos lados; repita el procedimiento con la mitad restante. Sírvalas calientes, acompañadas de arroz blanco.

Budín de plátano maduro

8 porciones

Ingredientes:

8 maduros (plátanos maduros)
½ taza de queso fresco rallado
1 taza de salsa blanca (ver receta)
4 yemas
1 cucharadita de azúcar
4 claras batidas a punto de nieve

Preparación

Cocine los maduros con cáscara cortados en tres pedazos, hasta que estén suaves. Quite las cáscaras. Licúe todos los ingredientes con excepción de las claras. Agregue después las claras, mezclando suavemente. Vacíe en una budinera bien engrasada y cocine al vapor (baño María) durante 45 minutos. Sirva el budín bien caliente, con tajadas de queso fresco.

Bolón de verde

(Ver foto pág. 9) **8 unidades**

Ingredientes:

4 plátanos verdes
4 onzas de mantequilla
4 onzas de queso desmenuzado

Preparación

Pele los plátanos sin mojarlos y áselos en el horno a una temperatura de 400° durante 20 minutos, hasta que empiecen a dorar. Sáquelos del horno uno por uno y aplástelos bien con la ayuda de un mazo y sobre una tabla de picar. Trabaje rápidamente. Póngalos en un tazón y agregue la mantequilla y el queso desmenuzado. Amase vigorosamente la mezcla. Haga bolas y manténgalas calientes dentro del horno apagado. Acompáñelas con café.

Bolón de verde con chicharrón

4 porciones

Ingredientes:

4 plátanos verdes bien frescos
1 taza de chicharrones (ver receta)

Preparación

Lave los plátanos, córtelos por la mitad y cocínelos con cáscara en agua con sal hasta que estén sua-

ves. Retírelos del agua, pélelos y golpéelos uno por uno con un mazo sobre la tabla de picar. Amase cada pedazo, agréguele a cada uno un poco de chicharrón y golpéelo nuevamente. Vuelva a amasar y haga una bolita con cada pedazo bien majado. Mantenga estas bolitas calientes y cubiertas con un paño. Sírvalas en seguida como acompañamiento de café hervido o chocolate.

Colonche (Picante de camarones de río)

4 porciones

Ingredientes:

1 *libra de camarones de río*
½ *taza de cebolla paiteña, picada en plumas*
½ *taza de tomates picados*
1 *cucharada de cebolla blanca picada*
1 *cucharada de perejil picado*
1 *cucharada de pimiento verde finamente picado*
1 *cucharada de pimiento rojo finamente picado*
5 *cucharadas jugo de limón*
2 *cucharadas de aceite*
sal y pimienta al gusto

Preparación

Lave bien los camarones, en agua fría. Póngalos a cocinar, cubiertos con agua y 1 cucharadita de sal, durante 10 minutos. Luego escurra el agua, déjelos enfriar y retíreles la piel y la vena negra. Corte los camarones en trozos pequeños, mézclelos con la cebolla paiteña, el jugo de limón y un poco de sal. Déjelos reposar durante 20 minutos. Para servir, mezcle los camarones con el resto de ingredientes y sazónelos con sal y pimienta. Sírvalo frío, acompañado con tajadas de pan y canguil.

Calamares apanados

(Ver foto pág. 13) **6-8 porciones**

Ingredientes:

1 *libra de calamares frescos*
4 *huevos*
½ *taza de leche*
1 *taza de harina de trigo*
2 *cucharadas de mantequilla caliente*
aceite para freír
sal, pimienta, jugo de limón

Preparación

Lave bien los calamares; retíreles la cabeza y todo el contenido de la bolsa (cuerpo), así como la piel que la recubre; lávelos nuevamente. Sazónelos con sal, pimienta y jugo de limón. Déjelos reposar durante una hora. Ponga en la licuadora los huevos, la leche, la harina, la mantequilla y la sal; licúe bien. Deje reposar la mezcla durante 30 minutos. Saque los camarones de su adobo y páselos por la masa batida. Fríalos en abundante aceite caliente. Sírvalos con rodajas de limón.

Calamares fritos

4-6 porciones

Ingredientes:

1 *libra de calamares frescos bien limpios (ver la receta de los calamares apanados)*
6 *cucharadas de ajo bien machacado*
1 *cucharada de comino en polvo*
1 *cucharada de pimienta*
6 *cucharadas de salsa de soya*
6 *cucharadas de jugo de limón*
aceite para freír
limones en tajadas

Preparación

Una vez lavados los calamares, córtelos por la mitad longitudinalmente. Mézclelos con el ajo, el comino, la pimienta, la salsa de soya y el jugo de limón. Déjelos macerar durante 2 horas. Fríalos luego en aceite caliente. Sírvalos en seguida con rodajas de limón y maíz tostado.

Picantes de conchas

8 porciones

Ingredientes:

50 *conchas prietas, abiertas, picadas y con todo su jugo*
2 *cebollas paiteñas cortadas en plumas y encurtidas con sal y limón*
1 *cucharadita de culantro picado*
1 *tomate picado muy finamente*
1 *ají picado muy finamente*
6 *cucharadas de aceite*
2 *libras de papas peladas, cocidas y cortadas en cubitos pequeños*
sal al gusto

Preparación

Mezcle todos los ingredientes. Compruebe la sal y el limón al gusto. Sirva el plato muy frío, con tostado o chifles.

Corviche

16 unidades

Ingredientes:

4 *plátanos verdes rallados*
4 *cucharadas de cebolla blanca picada*
2 *cucharadas de culantro picado*
1 *tomate finamente picado*
achiote (manteca de color)
2 *onzas de maní tostado y molido*
sal, comino molido

Relleno:

1 *libra de filete de pescado*
sal, pimienta
aceite para freír

Preparación

Haga un refrito con la cebolla, el culantro, el tomate y el achiote, y sazónelo con sal y comino a su gusto. Añada el maní molido y mezcle bien. Retire del fuego. En un tazón ponga el plátano verde rallado, agréguele el refrito y amase todo hasta lograr una masa uniforme y elástica.

Lave bien el pescado, córtelo en trozos pequeños, séquelo con un paño, alíñelo con sal y pimienta, y fríalo en aceite caliente hasta que esté dorado.

Con la masa haga unas tortitas y rellénelas con trozos de pescado. Puede asarlas en el horno, en una lata engrasada y a una temperatura de 350°, o puede freírlas en aceite caliente.

Nota: Se acompañan con ají y café.

Chifles

Ingredientes: – (Ver foto pág. 9)

4 *plátanos verdes, cortados en rodajas muy finas*
1 *taza de aceite*
sal

Preparación

Ponga en un sartén el aceite, caliéntelo bien y agréguele todas las rodajas de plátano. Déjelas freír, revolviendo ocasionalmente con un tenedor. Cuando empiecen a dorar, y estén crujientes, escúrrales la grasa y agrégueles un poquito de sal.

Nota: Se sirven con chicharrones, pescado frito, menestras, etc.

Chifles - Bolón verde – (Ver págs. 7 y 9)



Bolón con salprieta

4 porciones

Ingredientes:

4 plátanos verdes bien frescos
8 cucharadas de sal prieta
4 cucharadas de mantequilla

Preparación

Lave bien los plátanos con cáscara, córtelos en dos y cocínelos en agua con sal hasta que estén suaves. Retire del agua un pedazo, quítele la piel y golpéelo hasta hacer una masa. Trabaje rápidamente. Agréguele a esta masa caliente 1 cucharada de sal prieta y ½ cucharada de mantequilla, y amase bien. Haga una bolita y consérvela caliente cubriéndola con un paño. Haga lo mismo con todos los trozos de plátano. Sirva las bolitas calientes, como acompañamiento de café o chocolate calientes.

Vinagre de guineos

Ingredientes:

20 *guineos muy maduros*
1 *taza de panela rallada*
4 *trozos de caña de azúcar sin cáscara*

Preparación

En un recipiente ponga los guineos bien aplastados, y agrégueles 4 tazas de agua caliente, la panela rallada y los trozos de caña. Coloque la mezcla en una bolsa de lienzo, amárrela y cuélguela encima de un recipiente que recoja el vinagre que se filtra por gotas. Cuando haya salido todo el líquido, el proceso demora de 3 a 4 días, agregue más guineos aplastados y mezclados con agua caliente.

Nota: También puede fermentar la mezcla en una vasija de barro, y en tal caso debe usar un poco más de agua caliente.

Tamales de choclo

10 unidades

Ingredientes:

Masa:

2 *tazas de choclo tierno rallado*
4 *cucharadas de cebolla blanca picada*
4 *cucharadas de mantequilla*
4 *huevos ligeramente batidos*
¼ *de taza de leche fría*
4 *cucharadas de maicena*
2 *cucharaditas de polvo para hornear*
sal y pimienta al gusto

Relleno:

1 *taza de carne de pollo o de cerdo, cocida y deshilada*
½ *taza de salsa de maní (ver la receta)*
10 *rodajas de tomate rojo fresco*
2 *ajíes cortados en tiritas*
perejil para adornar
hojas de plátano o achira

Preparación

Sofría la cebolla en la mantequilla durante 2 minutos. Agregue el choclo y cocínelo, revolviendo continuamente durante unos 5 minutos; sazónelo con sal y pimienta; retírelo del fuego y déjelo enfriar. Disuelva la maicena y el polvo para hornear en la leche; en seguida bata ligeramente los huevos y mézclelos con la leche. Añada el choclo sofrito a los huevos batidos, mezcle todo bien y arme los tamales; como guarnición, póngales una rodaja de tomate, una tirita de ají y un ramito de perejil. Cocínelos al vapor durante 1 hora (vea las instrucciones en la receta de las hayacas).

Salprieta

Ingredientes:

1 *libra de maíz tostado (ver receta)*
1 *libra de maní tostado y pelado*
1 *cucharada de comino molido*
½ *cucharadita de pimienta molida*
2 *cucharadas de culantro picado*
sal
achiote (manteca de color).

Preparación

Muela juntos todos los ingredientes, con excepción de la sal y el achiote. Mézclelos en un tazón y agrégueles sal a su gusto. Añada el achiote diluido en manteca o en aceite y revuelva hasta que la preparación tome un color amarillo. Muélala nuevamente y guárdela en frascos de boca ancha o empacada como si fuera mantequilla.

Nota: Esta pasta es oriunda de la provincia de Manabí y tiene muchos usos. Por ejemplo:

Con maduro asado (banano verde madurado)
Ase el maduro y pártalo en dos, longitudinalmente. Rellénelo con la sal prieta y córtela en rodajitas. Se sirve muy caliente para acompañar el café.

Con plátano verde asado
Ase el plátano verde y prepárelo de la misma manera que el maduro.

Con pan y queso fresco
Unte el pan con la sal prieta y agréguele una tajada de queso. Córtelo en pedazos pequeños y sírvalo como bocaditos.

La sal prieta sirve también para preparar todas las comidas costeñas en las que se usa el maní, o como aderezo de carnes asadas.

Sopas

Chupe de camarones

6 porciones

Ingredientes:

1 *libra de camarones frescos con cáscara*
2 *libras de yuca pelada y cortada en trozos*
3 *plátanos maduros*
2 *cucharadas de cebolla paiteña picada*
1 *pimiento picado finamente*
1 *cucharada de culantro picado*
4 *cucharadas de aceite con achiote*
4 *cucharadas de maní tostado*
8 *cucharadas de leche*
4 *tazas de agua*
sal y comino en polvo

Preparación

Lave bien los camarones y pélelos. Ponga las cáscaras de los camarones en una olla, cúbralas con agua y cocínelas durante 15 minutos. Después licúe estas cáscaras y ciérnalas en un cedazo fino. Guarde el líquido cernido. Lave los camarones y retíreles la vena negra. En una olla prepare un refrito con cebolla, el pimiento, el culantro y el aceite con achiote. Sazone con los aliños. Después agregue la yuca, sofría unos minutos y agregue el líquido de las cáscaras de camarón. Deje cocinar durante 10 minutos. Licúe el maní con la leche. Agréguele ahora a la sopa el maní, los camarones y los plátanos maduros pelados y cortados en trozos. Deje cocinar hasta que todo esté suave. Compruebe la sazón y sirva caliente.

Sopa de verduras largas

8 porciones

Ingredientes:

1 *libra de costilla de res*
1 *cebolla blanca picada*
1 *diente de ajo machacado*
1 *tomate pelado y picado*
1 *libra de papas, peladas y picadas en trozos pequeños*
1 *taza de verduras largas, cortadas en trozos pequeños*
6 *tazas de agua*
sal, pimienta y comino en polvo

Preparación

Ponga en una olla la costilla de res con 1 cucharadita de sal; cubra con agua fría y lleve al fuego. Antes de que hierva, retire toda la espuma. Agregue entonces la cebolla, el ajo, el tomate, la pimienta y el comino; deje cocinar la carne durante 30 minutos. Agregue después las papas y las verduras; compruebe la sal y cocine hasta que todo esté suave. Sirva caliente.

Sopa de bolas de verde

(Ver foto pág. 12)

8 porciones

Ingredientes:

1 *libra de hueso de res*
4 *onzas de carne de res*
1 *rama de cebolla blanca*
1 *rama de perejil*
1 *tomate bien maduro*
sal, orégano, comino

Preparación

Haga un caldo con estos ingredientes. No olvide retirar la espuma que produce el hueso. Aparte cocine 2 plátanos verdes en agua hirviendo con sal. Cuando estén bien cocidos, muélalos finamente y guárdelos en un lugar abrigado.

Ahora ralle 1 plátano verde crudo, agréguele un poquito de aceite de color (achiote), amáselo bien y mézclelo con el plátano cocinado y molido. Amase bien la mezcla y tápela. Aparte haga un refrito con:

1 *cebolla paiteña finamente picada*
1 *pimiento finamente picado*
1 *rama de perejil picado*
1 *rama de culantro picado*



Sopa de bolas de verde – (Ver pág. 11)

(Ver pág. 14) Biche de pescado





Arroz con camarones. Calamares apanados – (Ver págs. 8 y 19)

(Ver pág. 21) Bistec de hígado



Agregue a este refrito aceite, color y 4 onzas de maní tostado previamente licuado con leche. Divida este refrito en tres porciones: añádale una al caldo, otra a la masa de plátanos, y a la tercera agréguele sal, un poquito de azúcar, pasas y un huevo cocido picado finamente. Retire del caldo las 4 onzas de carne, piquelas en trozos muy finos y mézcleselos a la tercera porción del refrito.

Añádale al caldo yuca, papas y col picadas en trocitos. Ponga primero los trozos de yuca y déjelos cocinar durante 15 minutos; agregue entonces los trozos de papa y déjelos cocinar otro rato; finalmente incorpore la col picada.

Tome pequeñas porciones de la masa de plátano y con las manos forme bolitas. Hágales un hoyo en el centro y rellénelo con la mezcla de carne y refrito. Cuando las papas estén a medio cocinar, eche una por una las bolas ya rellenas y déjelas cocinar a fuego lento durante 30 minutos más. Al servir tenga cuidado de no desbaratarlas.

Sopa de cabezas de pescado con coco

6-8 porciones

Ingredientes:

2 *cabezas grandes de pescado*
1 *libra de filete de pescado*
1 *cebolla paiteña picada*
2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
1 *pimiento verde picado*
1 *tomate grande picado*
1 *diente de ajo machacado*
2 *cucharadas de perejil picado*
3 *cucharadas de aceite*
4 *cucharadas de avena*
2 *libras de yuca pelada*
1 *plátano verde finamente picado*
½ *vaso de leche de coco*
achiote (manteca de color)
sal, pimienta, comino

Preparación

En una olla haga un refrito con los dos tipos de cebolla, el pimiento, el ajo, el perejil, el aceite, achiote, sal, pimienta y comino. Agréguele las cabezas de pescado bien lavadas y enteras. Añada 3 litros de agua y deje cocinar hasta que las cabezas se deshagan.

Cierna el caldo —cuide que no pase ninguna espina—, póngalo de nuevo al fuego y agregue el plátano picado y la yuca pelada y cortada en trozos pequeños.

Cuando la yuca esté a medio cocinar, añada el filete de pescado cortado en trozos pequeños y la avena. Deje cocinar todo bien. Al momento de retirar la olla del fuego, agregue la leche de coco y sirva en seguida.

Nota: Para extraer la leche al coco, vea las instrucciones.

Biche de Pescado

(Ver foto pág. 12) **6 porciones**

Ingredientes:

1 *libra de filetes de pescado, lavado y cortado en pedazos*
4 *onzas de maní tostado y licuado con leche*
2 *maduros o maqueños*
2 *choclos cortados en rodajas*
1 *libra de yuca cortada en pedazos*
3 *ramas de cebolla blanca finamente picada*
2 *cucharadas de perejil finamente picado*
2 *cucharadas de culantro finamente picado*
1 *pimiento finamente picado*
1 *diente de ajo machacado*
sal, orégano, comino, pimienta

Preparación

Haga un refrito con la cebolla, el pimiento, el perejil y el culantro, junto con un poco de aceite y achiote. Agréguele todos los aliños y déjelo refreír. Luego añada 2 litros de agua hirviendo, el maní y los choclos. Tape y deje hervir durante 30 minutos.

Al cabo de este tiempo, ponga la yuca y los maduros y déjelos cocinar. Cuando la yuca esté cocida agregue los pedazos de pescado; compruebe la sazón y deje cocinar durante 10 minutos más. Vea si necesita más leche para que la preparación no quede rala: debe ser espesa. Al momento de retirar la olla del fuego, ponga un poquito de orégano. Sírvalo caliente.

Sopa de chautizas

6 porciones

Ingredientes:

1 *libra de chautizas bien lavadas*
1 *libra de yuca pelada y cortada en trozos*
1 *plátano verde rallado*
1 *cucharada de cebolla paiteña picada*
1 *cucharadita de ajo machacado*
1 *vaso de leche de coco (ver receta)*
1 *cucharada de mantequilla*
2 *cucharadas de aceite con achiote*
6 *tazas de agua*
sal y comino

Preparación

En una olla haga un refrito con el aceite, la mantequilla, el ajo y la cebolla; sazone al gusto. Agregue la yuca y las chautizas, y sofría. Cubra después con agua y cocine hasta que la yuca esté casi suave. Agregue el plátano rallado y cocine revolviendo continuamente durante 15 minutos. Compruebe la sazón. Antes de retirar del fuego, agregue la leche de coco. Mezcle bien. Mantenga caliente hasta la hora de servir.

Sango de choclo con camarones

6 porciones

Ingredientes:

1 *libra de camarones con cáscara*
1 *taza de choclo tierno desgranado*
½ *taza de leche*
1 *plátano verde rallado*
1 *cebolla paiteña picada finamente*
1 *cucharada de cebolla blanca picada*
½ *pimiento finamente picado*
½ *tomate pelado y picado*
1 *cucharada de perejil picado*
2 *cucharadas de aceite con achiote*

Preparación

Lave muy bien los camarones con cáscara y cocínelos durante 10 minutos. Cierna el caldo de la cocción. Pele los camarones y déjelos aparte. Haga un refrito con el aceite, las cebollas, el pimiento, el tomate y el perejil. Sazone con sal, pimienta y comino. Agregue al refrito el agua de la cocción de los camarones y el agua suficiente hasta completar 6 platos. Luego deje hervir. Cierna el choclo licuado conjuntamente con la leche y agréguelo a la sopa junto con el plátano rallado. Deje cocinar, revolviendo continuamente. Agregue luego los camarones y sirva.

Sopa de camarones y pescado

6-8 porciones

Ingredientes:

1 *cebolla paiteña finamente picada*
2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
2 *cucharadas de perejil picado*
1 *tomate pelado y picado*
1 *pimentón verde finamente picado*
1 *diente de ajo machacado*
3 *cucharadas de aceite*
sal, pimienta, comino y achiote

Haga un refrito con los anteriores ingredientes.

Ahora necesitamos:
1 *libra de camarones cebra sin pelar*
1 *libra de filete de pescado*
2 *libras de yuca*
1 *vaso de leche de coco (si no la tiene, puede reemplazarla por 2 onzas de maní tostado y molido, y 1 vaso de leche)*

Preparación

Lave bien los camarones y pélelos. Ponga en una olla las cáscaras de los camarones, cúbralas con agua fría, agrégueles 1 cucharadita de sal y cocínelas durante 15 minutos. Al cabo de ese tiempo retire la olla del fuego y licúe su contenido.

Ciérnalo en un cedazo fino, recoja el jugo en un recipiente y póngalo a hervir. Con la punta de un cuchillo hágale a cada camarón un corte en el lomo, de la cabeza hacia la cola, y retire la venita negra. Pele la yuca y córtala en trozos.

Agréguele al sofrito los camarones y la yuca y sofríalos durante 5 minutos. Luego añada el jugo de las cáscaras, que debe estar hirviendo, y cocine durante 20 minutos. Si va a usar maní, agréguelo en este momento y deje cocinar unos 5 minutos más. Agregue el filete cortado en trozos pequeños. Cuando ya esté todo cocido, ponga el perejil picado y la leche de coco. Retire del fuego y sirva en seguida.

Sopa de almejas con coco

6 porciones

Ingredientes:

50 *almejas con su concha*
1 *cebolla paiteña picada muy finamente*
2 *cucharadas de mantequilla*
1 *cucharadita de perejil picado*
1 *cucharadita de culantro picado*
½ *ají rojo picado muy finamente*
4 *tazas de agua*
1 *taza de leche*
½ *taza de leche de coco (ver la receta de su extracción)*
1 *libra de yuca pelada y cortada en trozos muy pequeños*
sal, pimienta, comino

Preparación

En una olla haga un refrito con cebolla, mantequilla, perejil, culantro, ají y aliños. Agregue la yuca y sofría durante unos 5 minutos. Agregue después la leche y cocine durante 5 minutos más. Ponga entonces, bien lavadas, las almejas con toda su concha; cúbralas con el agua y cocine hasta que la yuca esté suave. Para servir, ponga la leche de coco, retire en seguida del fuego, y sirva de inmediato.

Sopa de habichuelas

6 porciones

Ingredientes:

1 *libra de costilla de res*
1 *cucharada de cebolla blanca picada*
1 *cucharada de perejil picado*



Menestra de fréjol. Menestra de lentejas – (Ver págs. 16 y 45)

1 *tomate picado finamente*
1 *cucharada de aceite con achiote*
½ *cucharadita de comino en polvo*
2 *dientes de ajo machacados*
2 *libras de papas peladas y cortadas en trozos*
1 *libra de habichuelas*
sal al gusto

Preparación

Coloque en una olla todos los ingredientes, con excepción de las papas y las habichuelas, cúbralos bien con agua y cocínelos hasta que la carne esté suave. Añada las papas y las habichuelas. Si falta líquido, agregue más agua. Deje cocinar hasta que las papas estén deshechas y el caldo espeso. Compruebe el nivel de sal y sirva caliente la sopa.

Menestra de lentejas

(Ver foto pág. 16) **8 porciones**

Ingredientes:

1 *libra de lentejas remojadas en agua fría durante 12 horas*
1 *pimiento entero lavado y sin semillas*
2 *cucharadas de aceite*
1 *pedazo de cebolla paiteña*
1½ *litros de agua hirviendo*
2 *pimientos finamente picados*
2 *cebollas paiteñas picadas en cuadritos finos*
½ *taza de perejil picado*
½ *taza de culantro picado*
1 *tarro de pasta de tomate*
sal, pimienta

Preparación

Lave las lentejas y previamente remojadas póngalas a cocinar en el litro y medio de agua hirviendo sin sal. Añada las 2 cucharadas de aceite, el pimiento entero y el pedazo de cebolla paiteña. Tape y deje cocinar bien. Aparte haga un refrito con un poco de aceite y con la cebolla, el pimiento, el perejil y el culantro picados. Agregue sal y pimienta a su gusto, cuando las lentejas estén bien cocidas, agregue el refrito y la pasta de tomate, deje cocinar hasta que espese. Para servir compruebe la sazón. Acompañe la menestra con arroz blanco, carne en palito frita y patacones de verde.

Nota: En las comidas costeñas se le agrega un plátano verde licuado en un poco de agua en el momento de ponerle el refrito a las lentejas. También se le añade un poquito de achiote y comino.



Bistec de carne – (Ver pág. 22)



(Ver págs. 71 y 7) Estofado de Carne y Verduras : Gato encerrado

Caldo de menudencias de pollo

6 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de menudencias de pollo (mollejas corazones, hígado)*
- 1 *libra de papas, peladas y picadas*
- 1 *cebolla paiteña finamente picada*
- 1 *cebolla blanca finamente picada*
- 1 *pimiento picado*
- 1 *cucharada de perejil picado*
- 1 *cucharada de culantro picado*
- ½ *taza de arroz crudo lavado*
- ½ *taza de arverjas tiernas cocidas*
- 7 *tazas de agua*
- 2 *cucharadas de aceite con achiote*
- 1 *tomate pelado y picado*
- 2 *dientes de ajo machacados*
- *sal, pimienta, comino y orégano*

Preparación

En una olla ponga el aceite, la cebolla, el pimiento, el perejil y el culantro. Sofría durante 1 minuto; agregue el ajo, el tomate y los aliños, deje que todo se incorpore. Ponga entonces las menudencias de pollo y las papas. Siga sofriendo. Agregue el arroz, las arverjas, el agua y deje cocinar bien. Antes de servir compruebe la sazón y agregue un poco de perejil picado y más pimienta.

Caldo de lavandera

4 porciones

Ingredientes: *Sopa*

- 1 *libra de papas peladas y cortadas en cubos grandes*
- 1 *cucharada de cebolla blanca picada*
- 1 *cucharada de aceite con achiote*
- 1 *cucharadita de orégano en hojitas*
- *sal.*

Ingredientes: *Carne*

- ½ *libra de carne de res o cerdo picada en trozos finos*
- 3 *cucharadas de cebolla paiteña muy finamente picada*
- 1 *pimiento picado*
- 1 *cucharada de culantro picado*
- ½ *cucharadita de pimienta molida*
- ½ *cucharadita de comino en polvo*
- 1 *diente de ajo picado*
- 2 *cucharadas de aceite con achiote*
- *sal al gusto.*

Preparación

Coloque en una olla todos los ingredientes de la sopa, cúbralos con agua y cocínelos hasta que las papas estén deshechas y el caldo espeso. Aparte, en un sartén ponga todos los ingredientes de la carne y sofríalos revolviendo hasta que la carne esté bien dorada. Para servir, vierta en un plato hondo el caldo y en el centro ponga una porción de la carne refrita. Sirva caliente.

Platos

Encocados

Los encocados son platos típicos de la cocina costeña, que tienen como ingrediente básico la leche de coco. Su preparación consiste en hacer un refrito muy aliñado, agregar el marisco, sofreírlo y cocinarlo a fuego lento en la leche de coco.

Manera de sacar la leche de coco

La comida de la costa ecuatoriana, en particular la esmeraldeña, se caracteriza por utilizar la leche del coco en muchas de sus recetas. Para extraerla debe seguir el procedimiento que se describe a continuación:

1. Ralle el coco, o ráspelo con ayuda de una concha marina si aún está adherido a la corteza.
2. Presione la ralladura contra la rejilla de un colador fino y recoja en un recipiente el jugo que logre extraerle. A este jugo se le llama "primera leche de coco" y siempre debe utilizarse en el momento de retirar la preparación del fuego.
3. Cambie el recipiente en que recogió el jugo, añádale a la ralladura leche de vaca y presiónela de nuevo contra la rejilla del colador. Repita la operación dos o tres veces hasta que haya extraído totalmente la grasa y el sabor de la ralladura. A esta segunda tanda de jugos se le llama "segunda leche de coco" y puede utilizarse para cocinar los ingredientes de la preparación.

Nota: Cuando se trate de preparar algún arroz, añada la leche de coco en el momento en que los granos ya están casi secos; la leche les ayudará a reventar. Cuando se trate de preparar algún guiso, agréguela en el momento de retirar la olla del fuego.

Encocado de chautizas

4 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de chautizas bien lavadas*
- 2 *cucharadas de cebolla paiteña picada*
- 1 *pimiento picado*
- 1 *cucharada de culantro picado*
- 1 *cucharadita de ajo machacado*
- 2 *cucharadas de aceite con achiote*
- 1 *tomate pelado y picado*
- 1 *taza de leche de coco*
- *sal, pimienta, comino*

Preparación

Haga un refrito con todos los ingredientes, con excepción de las chautizas y la leche de coco. Sazone con sal, pimienta y comino. Agregue después las chautizas, sofría y cubra con agua; deje cocinar durante 10 minutos hasta que se reduzca el jugo. Después agregue la leche de coco, mezcle bien y retire del fuego en seguida. Sirva el encocado acompañada de arroz y maduros fritos.

Arroz con camarones y coco

(Ver foto pág. 13)

8 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de camarones crudos, pelados y arreglados como se indica en la primera parte de la receta de cebiche de camarón.*
- 1 *cebolla paiteña finamente picada*
- 1 *pimiento picado*
- 2 *cucharadas de perejil picado*
- 1 *tomate pelado y picado*
- 6 *cucharadas de aceite*
- 1½ *libras de arroz*
- ½ *vaso de leche de coco*
- *sal, pimienta, comino*

Preparación

En la olla en que va a hacer el arroz ponga el aceite, caliéntelo y agregue los camarones. Sofríalos hasta que se pongan rosados. Agregue la cebolla, el pimiento, el perejil, el tomate, sal, pimienta y comino. Sofría nuevamente.

Lave el arroz, escúrralo bien y agréguelo al sofrito. Viértale agua hirviendo como para hacer arroz seco.

Una vez seco y cuando empiece a reventar, agréguele la leche del coco. Antes de servir agite con un tenedor la preparación para que los ingredientes se mezclen.

Encocados de camarón, pescado, conchas, almejas, etc.

(Ver foto pág. 20)

Ingredientes: *Refrito:*

- 1 *cebolla paiteña finamente picada*
- ½ *taza de cebolla blanca finamente picada*
- 1 *pimiento picado*
- 4 *cucharadas de perejil picado*
- 4 *cucharadas de culantro picado*
- 2 *dientes de ajo machacados*
- 4 *cucharadas de aceite*
- *un poquito de achiote*
- 1 *tomate grande rojo, pelado y picado*
- *sal, pimienta, comino*

Ingredientes:

- 1 *coco*
- 1 *libra de camarones o 100 conchas prietas*
- 2 *libras de pescado crudo o 100 almejas*

Preparación

Haga un refrito con los ingredientes. Agréguele una libra de camarones crudos, pelados y limpios como se indica en la primera parte de la receta de cebiche de camarones. Refríalos durante un rato y luego agregue la segunda leche del coco. Tape la olla y deje cocinar durante 20 o 30 minutos. Al retirar la preparación del fuego, añada la primera leche del coco. Sirva inmediatamente, acompañado de arroz blanco y plátano verde asado.

Nota: Puede reemplazar los camarones por 100 conchas prietas previamente preparadas como se indica en la primera parte de la receta de cebiche de conchas, o por dos libras de pescado crudo lavado y picado en trozos, o por 100 almejas en su concha previamente lavadas.

Para asar el plátano verde, pélelo sin mojarlo y póngalo al horno medio (350°) por 30 minutos, sobre la parrilla. Queda muy suave y toma un color amarillo. Los pueblos de la costa ecuatoriana los asan en carbón y los usan para acompañar todas sus comidas.



Encocados – (Ver pág. 19)

Ostiones encocados

4 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 25 ostiones sin sus conchas
- 1 cebolla paiteña picada finamente
- 1 cucharada de cebolla blanca picada
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 taza de leche de coco
- ½ ají picado
- sal, pimienta, comino

Preparación

Ponga en una olla la mantequilla, las cebollas, el perejil, el ají, la sal, la pimienta y el comino; sofría durante 2 minutos. Agregue los ostiones con su jugo y cocínelos durante 5 minutos, revolviendo. Después agregue la leche de coco, mezcle todo y caliéntelo bien sin dejarlo hervir. Retire del fuego y sirva los ostiones calientes, acompañados de arroz y papas fritas.

Cangrejos con masato encocado

8 porciones

Ingredientes:

- 1 *sarta de cangrejos*
- 6 *maduros cortados en tajadas*
- 1 *cebolla paiteña picada*
- 3 *ramas de cebolla blanca picada*
- 2 *cucharadas de perejil picado*
- 1 *pimiento picado*
- 1 *tomate picado*
- 3 *cucharadas de aceite*
- 1 *vaso de leche de coco o 2 onzas de maní tostado y molido junto con 1 vaso de leche*
- *sal, pimienta, comino, azúcar (4 cucharadas)*

Preparación

Mate los cangrejos, lávelos con un cepillo y arránqueles el rabo. Coloque las tajadas de maduro en el fondo de una olla grande y encima acomode los cangrejos.

Haga un refrito con las cebollas, el perejil, el pimiento, el tomate, aceite, una cucharada de sal, 1



Hígado frito – (Ver pág. 21)

cucharadita de pimienta, 1 de comino y 4 cucharadas de azúcar. Ponga este refrito sobre los cangrejos y añada la cantidad necesaria de agua hirviendo para que los cubra. Tape la olla y deje cocinar durante una hora.

Si utiliza el batido de maní, deje hervir el cocido durante 15 minutos más después de agregárselo. Si utiliza la leche de coco, agréguesela al momento de retirar la olla del fuego y déjela tapada durante 5 minutos.

Hígado frito

(Ver foto pág. 21)

Ingredientes:

- 1 *libra de hígado fresco (al comprarlo vea que no tenga piedras ni fibras)*
- *sal, y comino*

Preparación

Lave el hígado, y despréndale la piel tómela por un costado, levántela un poco con el cuchillo y hálela; se rasga fácilmente. Córtelo en tajadas, enjuáguelas y déjelas escurrir en un cedazo. Cuando vaya a freírlas, alíñelas con sal, pimienta y comino.

Bistec de hígado

(Ver foto pág. 13) **4 porciones**

Ingredientes:

- 1 *libra de hígado de res*
- 1 *cucharadita de ajo machacado*
- 4 *cucharadas de aceite con achiote*
- 1 *cebolla paiteña cortada en plumas*
- 1 *pimiento cortado en tiritas*
- 1 *tomate picado*
- 1 *cucharadita de perejil*
- *sal, y comino*

Preparación

Lave el hígado y córtelo en 4 tajadas. Alíñelo con sal, ajo y comino. En un sartén caliente el aceite y fría el hígado. Cuando ya esté frito no tostado, agregue el

resto de los ingredientes y tape el sartén para que no se evaporen los jugos. Deje cocinar durante 10 minutos, después destape el sartén y sofría durante 5 minutos más. Sirva en seguida con arroz blanco y plátano asado o maduro frito.

Bistec

(Ver foto pág. 17)

4 porciones

Ingredientes:

- 4 *tajadas grandes de carne de res (bistecs)*
- 2 *cebollas paiteñas cortadas en plumas*
- 1 *pimiento cortado en tiritas*
- 2 *tomates picados*
- 1 *cucharadita de perejil picado*
- 2 *cucharadas de aceite*
- 1 *cucharada de mantequilla*
- *sal, pimienta, comino*

Preparación

Aliñe la carne con la sal, la pimienta y el comino. Ponga a calentar el aceite y la mantequilla en un sartén. Fría las tajadas de carne por ambos lados. Después ponga el resto de los ingredientes sobre la carne, tape el sartén y deje que suelte el jugo. Sirva en seguida con arroz y papas fritas.

Tapado esmeraldeño

6-8 porciones

El nombre de este plato, oriundo de Esmeraldas, proviene del hecho de que se cocina cubierto con cortezas de plátanos verdes. Su preparación exige la utilización de lo que se ha dado en llamar "carnes secas", que son carnes grasas —generalmente de res o de cerdo— fuertemente condimentadas con ajo, sal, pimienta y comino, y sometidas a un proceso de deshidratación en el que intervienen los rayos solares. Las carnes adquieren un sabor semejante al de las carnes ahumadas.

Ingredientes:

- 8 *tomates medianos picados*
- 2 *cebollas paiteñas picadas*
- 4 *plátanos verdes*
- 2 *libras de chuletas de cerdo secas*
- 6 *cucharadas de aceite*
- 2 *tazas de agua hirviendo*
- *poca sal, pimienta*

Preparación

Lave bien los plátanos, pélelos y pártalos en tajadas. Córteles a las cáscaras los extremos. Coloque 2 cáscaras en el fondo de una olla, con la cara interior hacia arriba. Vierta las 6 cucharadas de aceite de tal manera que cubran las cáscaras.

Corte la carne en trozos y coloque algunos encima de las cáscaras y el aceite. Sobre la carne ponga una capa de tajadas de plátano, luego tomates picados, después cebolla picada, y por último espolvoree un poco de pimienta y un poquito de sal (recuerde que la carne ya tiene sal). Repita el procedimiento hasta acabar con todos los ingredientes. Cubra la última tanda con las otras 2 cáscaras de plátano, esta vez con la cara interior hacia abajo, agregue las 2 tazas de agua hirviendo, tape la olla y ponga a cocinar a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos.

Nota: La carne de cerdo seca puede sustituirse por carne de res seca o pescado seco. En caso extremo, por chuletas de cerdo ahumadas.

Estofado de habichuelas

6 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de carne de res, de cerdo o de borrego*
- 1 *cebolla paiteña finamente picada*
- 1 *pimiento picado*
- 2 *tomates picados*
- 1 *cucharadita de culantro picado*
- 1 *cucharadita de perejil picado*
- 2 *dientes de ajo picados*
- 4 *cucharadas de aceite con achiote*
- 1 *libra de habichuelas*
- *sal, pimienta, comino*

Preparación

Ponga todos los ingredientes en una olla y sofríalos durante unos 10 minutos. Después agregue agua hasta cubrirlos y cocínelos hasta que todo esté suave. Sirva con arroz blanco y maduros asados.

Carne en palito frita

(Ver foto pág. 5)

8 porciones

Ingredientes:

- 1½ *libras de carne de lomo de res*
- 4 *dientes de ajo bien machacados*
- 1 *cucharadita de comino en polvo*
- *sal, pimienta*

Preparación

Corte la carne en tajadas y aliñelas primero con sal, luego con pimienta y, por último, mezcle el ajo y el comino, y únteselos generosamente. Déjelas así aliñadas y fuera del refrigerador por lo menos durante 2 horas. Antes de freírlas, báñelas con un poco de achiote derretido en aceite. Fríalas en aceite o grasa de cerdo bien calientes. Las tajadas se atraviesan con un palito de extremo a extremo.

Nota: Esta carne se puede servir sin el palito para acompañar menestras.

Bala esmeraldeña con chicharrón

8 unidades

Ingredientes:

- 4 *plátanos verdes*
- ½ *libra de chicharrones*
- 2 *cucharadas de manteca de cerdo*
- *sal*

Preparación

Pele los plátanos y cocínelos en agua con sal. Cuando estén suaves, sáquelos uno por uno y aplástelos con un mazo o bolillo. Junto con cada plátano, aplaste también unos chicharrones y májelos, es decir, páseles el rodillo con fuerza hasta convertirlos en una masa elástica bien fina. Repita el procedimiento con cada plátano. Ponga la masa en un tazón y agréguele la manteca. Amase enérgicamente y haga unas bolas pequeñas.

Nota: Sirva caliente con café.

Puré de papas

6 porciones

Ingredientes:

- 1½ *libras de papas cocidas*
- 1½ *cucharadas de mantequilla*
- 2 *huevos*
- 1 *taza de leche caliente*
- *sal al gusto.*

Preparación

Cocine las papas en agua con sal. Una vez cocidas, escúrralas y aplástelas hasta reducirlas a puré. Agregue, batiendo fuertemente, los huevos y la mantequilla. Adicione poco a poco la leche, hasta conseguir una pasta suave. Sirva el puré en seguida.

Postres

Pan de agua

(Ver foto pág. 77)

40 unidades

Ingredientes:

- 5 *libras de harina de trigo*
- 4 *onzas de levadura fresca*
- 2 *cucharadas de azúcar*
- ½ *libra de manteca de cerdo*
- 1 *cucharadita de sal*
- 2 *litros (más o menos) de agua tibia.*

Preparación

Mezcle todos los ingredientes y amáselos fuertemente, golpeando la masa durante 30 minutos. Cubra la masa con un paño de cocina y déjela leudar en un lugar abrigado durante 2½ horas. Amase nuevamente y forme panecitos redondos. Colóquelos en latas engrasadas y déjelos en un lugar abrigado hasta que se eleven. Aselos en horno fuerte precalentado, hasta que empiecen a dorar. Retírelos del horno.

Torta de coco

(Ver foto pág. 25)

8-10 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de mantequilla*
- 1 *libra de azúcar*
- 4 *huevos*
- ½ *taza de leche de coco*
- 1 *taza de leche fría*
- 1½ *libras de harina de trigo.*

Preparación

Bata la mantequilla junto con el azúcar, hasta conseguir una crema suave. Agregue los huevos uno por uno, batiendo constantemente. Luego



Torta de guineo – *(Ver pág. 24)*

añada la harina, alternando con la leche de coco y la leche fría. Vierta la preparación en un molde engrasado y enharinado y ásela en el horno a una temperatura de 300° durante unos 45 minutos aproximadamente. Antes de retirar del horno compruebe el punto de cocción introduciendo un palillo en la torta; si éste sale limpio, ya está lista; si no, déjela unos minutos más. Retírela del horno y déjela enfriar un poco antes de desmoldarla. Para cubrirla, déjela enfriar bien.

cubierta

1 *clara de huevo*
1 *taza de azúcar impalpable*
2 *taza de coco rallado.*

Preparación

Bata la clara a punto de nieve, agréguele el azúcar y bata bien. Cubra con este merengue la torta y rocíela con el coco rallado.

Torta de guineos

(Ver foto pág. 24) **6 porciones**

Ingredientes:

4 *cucharadas de mantequilla*
1½ *tazas de azúcar*
3 *huevos*
1 *taza de puré de guineos*
5 *cucharadas de leche*
2 *tazas de harina de trigo*
½ *cucharadita de polvo para hornear*
½ *cucharadita de esencia de vainilla*
¼ *de cucharadita de sal*

Preparación

Bata la mantequilla y el azúcar hasta conseguir una pasta cremosa. Agréguele los huevos, uno por uno, y siga batiendo. Aparte mezcle la harina, la sal y el polvo para hornear. Agréguele al batido de mante-



Fresco de tamarindo – (Ver pág. 27)

(Ver pág. 23) Torta de coco



quilla la esencia de vainilla, la leche, el puré de guineos y por último, la mezcla de harina. Revuelva bien todo y viértalo en un molde engrasado y enharinado. Áselo durante una hora en horno medio 350°.

Dulce de coco con caramelo

3 litros

Ingredientes:

1 libra de azúcar
1 litro de leche
1 coco rallado

Caramelo:

4 cucharadas de azúcar

Preparación

Cocine en una paila el azúcar, la leche y el coco, revolviendo hasta que la mezcla se seque. En un sartén queme las 4 cucharadas de azúcar hasta que tomen color rubio y viértalas sobre la mezcla del coco; revuelva todo bien y retire del fuego la paila. Vierta el dulce en un recipiente adecuado para llevar a la mesa. Sírvalo frío.

Majaja

20 porciones

Ingredientes:

1 libra de harina de maíz cernida
5 cucharadas de mantequilla
1 taza de azúcar
1 taza de leche
4 huevos batidos
1 cucharadita de polvo para hornear
1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación

Mezcle todos los ingredientes y vierta la preparación en un molde previamente engrasado y enharinado. Ásela en el horno a una temperatura de 300° hasta que empiece a dorar. Retírela del horno y déjela enfriar. Sírvala cortada en tajadas.

Cocadas horneadas

Cocadas ambateñas

40 unidades

Ingredientes:

1 coco rallado
3 tazas de azúcar
3 tazas de leche
3 yemas

Preparación

Ponga en una paila el coco, la leche y el azúcar, y cocínelos hasta que la leche empiece a secar. Agrégueles las yemas previamente batidas y siga cocinando hasta que al revolver se vea el fondo de la paila; revuelva constantemente. Retire del fuego la paila y déjela enfriar un poco. Engrásese las manos con mantequilla y haga bolitas con la mezcla. Colóquelas en latas del horno y áselas a una temperatura de 350° hasta que doren. Sírvalas frías.

Manjar de coco con yemas

3 libras

Ingredientes:

1 coco rallado
1 litro de leche
1 libra de azúcar
2 cucharadas de mantequilla
4 yemas batidas
4 cucharadas de leche

Preparación

Cocine en una paila el coco, el litro de leche y el azúcar. Revuelva constantemente hasta que tome punto y se pueda ver el fondo del recipiente. Agréguele la mantequilla y mezcle bien. Aparte bata las yemas, mézcleles las 4 cucharadas de leche y viértalas en la paila. Revuelva la mezcla y cocínela hasta que tome otra vez el punto. Vacíe el manjar aún caliente en una dulcera.

Flan de coco

(Ver foto pág. 52)

12 porciones

Ingredientes:

1 coco rallado
1 litro de crema de leche
2 tazas de manjar de leche
6 huevos
1 cucharadita de esencia de vainilla
4 cucharadas de azúcar

Preparación

Ponga el azúcar en un molde, llévelo al fuego y deje quemar el azúcar hasta que tome un color café. Gire el molde para que se riegue el caramelo y cubra todo el fondo del molde. Bata la crema de leche,

agréguele poco a poco el manjar de leche y las yemas, de una en una. Añada el coco y la vainilla. Aparte bata las claras a punto de nieve y agrégueselas sin batir a la mezcla del coco. Vierta la preparación en el molde con caramelo. Tápelo con papel de aluminio y ase el flan en el horno a una temperatura de 350° al baño María durante 1 hora. Déjelo enfriar y desmóldelo.

Chicha de arroz y fruta

8-10 vasos

Ingredientes:

1 libra de arroz lavado en agua fría
½ libra de azúcar
2 ladrillos de panela
1 trozo de canela
6 clavos de olor
6 pimientas de dulce
6 naranjillas o 3 rodajas de piña
4 litros de agua

Preparación

Cocine todos los ingredientes en una olla grande hasta que el arroz esté totalmente cocido. Si agrega naranjillas, aplástelas; si usa rodajas de piña, píquelas. Vierta la preparación en una vasija de barro o cualquier otro recipiente que no sea de aluminio, y déjela fermentar durante 1 ó 2 días.

Para servir:

Ponga en el vaso de la licuadora una taza de arroz cocido con todos los aliños. Agregue una tajada de piña picada o 3 naranjillas, y licúe con una taza de agua. Cierna y compruebe que el nivel de dulce esté a su gusto. Sirva la chicha bien fría.

Chucula

6 vasos

Ingredientes:

1 litro de leche
4 plátanos bien (maduros)
1 taza de azúcar
4 onzas de queso tierno no muy salado
½ cucharadita de esencia de vainilla
1 trozo de canela

Preparación

Pele y corte los maduros. Póngalos en una olla y cúbralos con agua. Agrégueles el azúcar y la canela y déjelos cocinar hasta que estén blandos. Luego licúelos con la leche y ponga el batido al fuego. Añádale el queso desmenuzado y cocínelo revolviendo constantemente. Compruebe el sabor y agregue la esencia de vainilla. Puede servir fría o caliente esta bebida.

Colada de maicena con leche

6 tazas

Ingredientes:

2 litros de leche
4 cucharaditas de maicena
1 taza de agua fría
1 cucharadita de esencia de vainilla
azúcar

Ponga la leche al fuego, añádale el azúcar a su gusto y déjela hervir durante 5 minutos. Disuelva la maicena en el agua, agréguesela a la leche y cocine durante 10 minutos más, revolviendo constantemente. Al retirarla del fuego añádale la vainilla.

Fresco de tamarindo

(Ver foto pág. 25)

Ingredientes:

1 taza de pulpa de tamarindo
1 taza de azúcar
4 tazas de agua.

Preparación

Mezclar todos los ingredientes, enfriar bien y servir.

Helado de tamarindo

1 litro

Ingredientes:

½ libra de tamarindo
½ litro de agua
azúcar al gusto

Preparación

Mezcle todos los ingredientes, agregueles azúcar a su gusto y ciérnalos en un cedazo fino. Congele hasta que cuaje.

Costa Sur

Provincias de Guayas, los Ríos y el Oro

Al sur de las sabanas manabitas, el Guayas tiene en su corazón riquísima cuenca que desemboca en Guayaquil, centro de vida portuaria, comercial e industrial. Río arriba, otra provincia verde, Los Ríos, y al sur, la provincia de las interminables bananeras, El Oro.

La cocina del Guayas y Guayaquil, variada y deliciosa, tiene predilección por los mariscos, cuya receta más apreciada son los cebiches, preparados con elementos comunes, pero con sabios toques de sabor. También el pescado se prepara con variedad, aunque a menudo sean los sencillos encebollados los platos más buscados. Todo con el arroz. El arroz, que es el "pan nuestro" de la cocina costeña. Para los postres, la pródiga tierra tropical ofrece deliciosas frutas, como la famosa piña milagreña.

Babahoyo es ciudad antigua y con muy antiguo prestigio de habilidades culinarias. Su cocina criolla tiene preparados tan típicos como el pechiche, del que se hacen sabrosísimas mermeladas. Y en la tierra se da con prodigalidad el mango.





En los progresistas cantones de El Oro también se conservan recetas de la cocina costeña, y se aprovecha de las posibilidades de mariscos y pescado, acompañándolo todo con el arroz, que en la Costa tiene un sabor muy especial. Y hay banano de calidades famosas en todo el mundo. Innumerables son las recetas que se aprovechan de las variedades del plátano.





Ostiones al natural

(Ver págs. 45 y 47) *Carne apanada – Seco de gallina*



Entradas

Cangrejada

(Ver foto págs. 36 y 37) **8 porciones**

Ingredientes:

1 sarta de cangrejos
1 botella de cerveza
2 ajíes enteros
1 rama de cebolla blanca
sal, pimienta, comino molido

Preparación

Mate y lave muy bien los cangrejos. Arránqueles el rabo y colóquelos en una olla. Agregue 1 cucharada de sal, 1 cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de comino, los 2 ajíes enteros y la cebolla blanca entera. Añada la cerveza y agua hirviendo hasta cubrir los cangrejos. Deje cocinar durante 1½ horas.

Nota: Este plato es muy popular en la ciudad de Guayaquil. Se sirve con ají y se acompaña con cerveza.

Cazuela de mariscos

(Ver foto pág. 40) **8 porciones**

Ingredientes:

2 cebollas paiteñas finamente picadas
2 pimientos finamente picados
2 cucharadas de culantro picado
6 cucharadas de aceite con achiote
1 cucharadita de pimienta molida
1 cucharadita de comino en polvo
6 plátanos verdes licuados con 1 litro de agua fría
3 onzas de maní tostado y licuado con 1 taza de leche
1½ litros de agua caliente
sal

Preparación

En una olla grande ponga el aceite, la cebolla, los pimientos, el culantro, la pimienta, el comino y 2 cucharadas de sal. Haga con esto un refrito. Después agregue el maní licuado con la leche y el agua caliente. Deje hervir durante 5 minutos. Añada el plátano licuado y cocine revolviendo hasta que espese. Continúe revolviendo constantemente durante 10 minutos, retire del fuego y compruebe el nivel de sal.

Ingredientes (mariscos):

1 libra de pescado frito
1 libra de camarones pelados
50 almejas lavadas
8 tenazas de cangrejos
25 conchas lavadas.

Preparación final

Ponga en otra olla todos los mariscos (menos el pescado). Agregue 2 cucharadas de aceite y sofría revolviendo durante unos 20 minutos. Ahora ponga aceite en el fondo de una cazuela grande de barro y vierta en ella la preparación de plátano. Sobre ésta ponga los mariscos y el pescado frito, introduciéndolos en la masa de plátano. Lleve al horno hasta que dore. Sirva la cazuela caliente.

Pastel de pollo (Hojaldre criollo)

8 unidades

Ingredientes:

Masa:

1 libra de harina de trigo
½ libra de mantequilla
1 cucharadita de sal
agua fría.

Relleno:

1 taza de carne de pollo cocida y picada
2 cucharadas de cebolla blanca picada
1 tomate pelado y picado
1 cucharadita de culantro picado
3 cucharadas de aceite con achiote
2 huevos cocidos y picados
sal y comino molido.

Preparación

Masa:

Mezcle en un tazón la harina, la sal y el agua, hasta hacer una masa. Amase bien y deje reposar durante 20 minutos. Después extiéndala y únte toda la superficie con mantequilla. Doble la masa en cuatro, como un pañuelo. Deje reposar durante 15 minutos. Repita esta operación unas cuatro veces, hasta terminar toda la mantequilla. Deje reposar la masa durante 20 minutos.

Relleno:

Ponga en un sartén todos los ingredientes, con excepción de los huevos; sazone al gusto y sofría hasta que la carne empiece a dorar y el preparado esté seco. Retírelo del fuego; agréguele el huevo picado y déjelo enfriar un poco.

Extienda luego la masa y corte cuadrados de 6 × 6 centímetros. Ponga un poco de relleno en el centro de un cuadrado. Moje con agua los bordes y coloque otro cuadrado encima, presionando los bordes para pegarlos. Pinte el pastel con una yema de huevo batida con 2 cucharadas de leche. Ase los pasteles en horno fuerte (350°) hasta que doren. Sírvalos fríos o calientes con una tajada de limón.

Tamales de verde con pescado

15 unidades

Ingredientes

6 plátanos verdes
1 taza de cebolla blanca picada
1 pimiento picado
1 tomate picado
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de culantro picado
2 onzas de maní tostado y molido
½ taza de leche
2 libras de pescado previamente frito (ver receta)
6 cucharadas de aceite
15 hojas de plátano o de achira
sal, pimienta, comino achiote

Preparación

Fría el pescado (ver receta). Aparte haga un refrito con la cebolla, el pimiento, el perejil, el culantro, el tomate y el aceite, y sazónelo a su gusto con sal, pimienta, comino y achiote. Agréguele el maní y la leche, déjelo hervir durante 5 minutos y retírelo del fuego.

Divida este refrito en 2 partes. Guarde una para el relleno y ponga la otra en una olla, añádale 2½ litros de agua y 1 cucharada de sal, y deje hervir.

Pele y ralle los plátanos crudos, póngalos en un tazón, agrégueles 1 taza de agua fría y bátalos para que se deshagan un poco. Incorpore esta pasta de plátano a la preparación que está hirviendo en el fogón, revolviendo constantemente para evitar que se formen grumos. Deje cocinar durante 10 minutos.

Prepare las hojas en las que armará los tamales (ver receta de las "hayacas"). Si quiere utilizar hojas de plátano, córteles un pedazo. Ponga 4 cucharadas de la pasta de plátano en cada hoja. Coloque encima un pedazo de pescado frito y báñelo con una cucharada del refrito que guardó para rellenar.

Doble los extremos de las hojas, envuelva los tamales, colóquelos en una tamalera y cocínelos al vapor durante 1 hora (ver receta de tamal).

Nota: Este tamal se acompaña con ají. Es un plato popular de la costa ecuatoriana.

Tamales de arroz

8 unidades

Ingredientes:

Masa:

1 libra de arroz cocido y molido
4 onzas de mantequilla
4 huevos
4 onzas de queso rallado
sal y pimienta al gusto.

Relleno:

1 libra de carne de cerdo, cortada en trozos
1 cebolla paiteña finamente picada
1 pimiento finamente picado
1 cucharada de culantro picado
1 tomate, pelado y picado finamente
2 cucharadas de aceite con achiote
2 huevos cocidos y cortados en rodajas
hojas de plátano.

Preparación

Pase el arroz cocido por el molino de granos. Agregue el resto de ingredientes y amase hasta que todo se incorpore uniformemente. Prepare el relleno sofriendo conjuntamente todos los ingredientes. Sazónelo con sal, pimienta y comino. Tape el recipiente y deje cocinar bien la carne. Debe quedar sin jugo. Arme los tamales; como relleno póngale la carne guisada; como guarnición, una rodaja de huevo. Cocínelos al vapor durante 30 minutos, en una tamalera. (Ver las instrucciones en la receta de las hayacas).

Cebiche de camarones

6 porciones

Ingredientes:

1 libra de camarones frescos
1 libra de cebolla paiteña picada en plumitas y encurtida con el jugo de 4 limones
4 limones
salsa de tomate de botella
unas gotitas de ají
aceite de mesa



Cabiches

Preparación

Lave y pele los camarones. Con la punta de un cuchillo hágale a cada uno un corte en el lomo, de la cabeza hacia la cola, y retire la venita negra que descubra. (Nunca prepare un camarón sin haber realizado antes esta operación). Lávelos nuevamente y póngalos en una olla. Viértales agua hirviendo hasta que quede a ras de los camarones y cocínelos durante 10 minutos. Retírelos del fuego, cuélelos y déjelos enfriar.

Recoja el agua en que los cocinó. (Si no los escurre y los deja en su propia agua, puede conservarlos en la nevera durante 24 horas).

Para preparar el cebiche: ponga en un recipiente la cebolla previamente encurtida en limón (ver receta del cebiche de conchas) y coloque encima los camarones. Déjelos reposar durante 15 minutos. Luego añádales la cantidad de salsa de tomate suficiente para que los cubra y vierta un poco del agua en que los cocinó. Tenga cuidado de no excederse en la cantidad. Agregue unas gotas de ají y un chorro de aceite de mesa. Sirva el cebiche acompañado con maíz tostado y pan.

Cebiche de conchas

8 porciones

Ingredientes:

50 *conchas frescas*
1 *libra de cebolla paiteña*
6 *limones jugosos*
½ *botella de salsa de tomate*
1 *cucharada de culantro finamente picado*
aceite de mesa
ají.

Preparación

Lave las conchas fregándolas entre sí hasta dejarlas bien limpias. Tome una en cada mano y golpee una concha contra la otra; debe producirse un sonido seco; si sonase como una castañuela, deseche la concha que produjo ese sonido. Coloque las conchas en una olla de aluminio y póngalas a cocinar a fuego lento sin añadirles agua.

Ocasionalmente agite la olla para ayudar a que las conchas se abran. Cuando todas estén abiertas, y antes que se evapore el jugo que han soltado, retírelas del fuego y déjelas enfriar. Desprenda los moluscos de las conchas y vaya colocándolas en un recipiente; en otro cierna el jugo y póngalo en el refrigerador. Si alguna concha continúa cerrada, ábrala introduciéndole un cuchillo en la ranura. Quítele a cada molusco las aletitas negras que tiene adheridas a los costados (consérvelas para hacer un arroz (ver receta de "Arroz con conchas"), córtelos en 4 pedazos, vaya colocándolos en un recipiente y cúbralos con el jugo que guardó en el refrigerador. (En estas condiciones, puede conservarlos en la nevera durante 24 horas).

Para preparar el cebiche: corte la cebolla paiteña en plumas muy finas, enjuáguelas en agua fría, póngales sal y el jugo de 4 limones y déjelas reposar. Luego añádaselas a los moluscos, agregue la salsa de tomate de botella, unas gotas de ají, el culantro picado y un chorrito de aceite de mesa. Pruebe que el nivel de sal, limón y tomate se ajuste a su gusto.

Sírvalo acompañado con maíz tostado y pan.

Empanadas de harina (De viento)

(Ver foto pág. 117) **8 porciones**

Ingredientes:

1 *libra de harina de trigo*
1 *cucharadita de polvo para hornear*
½ *libra de mantequilla o de margarina*
agua fría.

Preparación

Ponga en un tazón la harina, el polvo para hornear y la mantequilla o la margarina. Mezcle todo bien con las manos, hasta que se funda la grasa y quede todo incorporado. Agregue agua fría poco a poco hasta formar una masa suave; ponga ésta sobre la mesa previamente enharinada y amásela suavemente; si la mezcla está muy húmeda, agréguele más harina. Tápela con una servilleta y déjela reposar durante 20 minutos. Luego extiéndala hasta que logre una lámina delgada y córtela en discos de 5 centímetros de diámetro.

Nota: Si las empanadas son para acompañar la fanesca, corte los discos más pequeños.

Relleno de queso:

Ponga queso fresco desmenuzado (no debe utilizar otro tipo), agréguele cebolla blanca picada y sin freír.

Relleno de carne:

Ingredientes:

4 *cucharadas de cebolla blanca finamente picada*
2 *cucharadas de perejil picado*
4 *onzas de carne de res molida*
1 *tomate finamente picado*
3 *cucharadas de aceite*
2 *huevos cocidos y picados*
1 *diente de ajo machacado*
pasas
sal, pimienta, comino.

Preparación

Ponga en un sartén todos los ingredientes, con excepción de los huevos. Refríalos hasta que la carne se cocine y todo el jugo se evapore.

Agregue los huevos y retire del fuego.

Procedimiento para rellenar las empanadas

Humedezca los bordes de los discos, coloque en el centro una cucharada de relleno, doble la masa y presione los bordes con los dientes de un tenedor para que sellen debidamente. Fría las empanadas en abundante aceite caliente.

Empanadas de verde

(Ver foto pág. 117) **12 unidades**

Ingredientes:

Masa:

4 *plátanos verdes frescos*
1 *onza de manteca de cerdo*
sal.

Preparación

Pele los verdes y pártalos con las manos en tres pedazos cada uno. Póngalos a cocinar en agua hirviendo con sal hasta que estén suaves. Saque de uno en uno los pedazos y muélalos o aplástelos con un mazo o un rodillo. Después golpéelos, aplástelos y estírelos como si fuera a extenderlos, hasta que estén bien elásticos; puede ayudarse con un poco del agua en que los cocinó. Cuando la masa se le pegue en las manos, únteselas con un poquito de manteca y continúe estirando y amasando. Sólo cuando esté bien elástica podrá dejar de trabajarla. Tápela y déjela en un lugar abrigado. A esa masa se le llama jebe.

Procedimiento para armar y rellenar las empanadas

Tome una pequeña porción de masa y colóquela dentro de una bolsa plástica previamente untada de aceite. Pásele por encima un rodillo hasta extenderla lo más fino posible. Introduzca una cucharada de relleno dentro de la bolsa, en el centro de la masa, y doble ésta ayudándose con el plástico. Con los dientes de un tenedor presione los bordes de la empanada para que sellen debidamente. Fríalas en aceite bien caliente, escúrrales la grasa y colóquelas sobre papel absorbente.

Relleno de carne:

Ingredientes:

½ *libra de carne de cerdo cocida en caldo o en agua aliñada y luego cortada en trocitos y desmenuzada*
4 *ramas de cebolla blanca picada*
1 *huevo cocido finamente picado*
1 *cucharada de culantro finamente picado*
sal, comino, pimienta y achiote.

Preparación

Haga un refrito con la cebolla, el culantro, el aceite y un poquito de achiote derretido en aceite; agréguele sal, pimienta y comino. Añada la carne y refríala bien. Finalmente, agregue el huevo cocido y picado.

Relleno de queso:

Ingredientes:

4 *ramas de cebolla blanca picada*
½ *queso de crema desmenuzado*
sal, comino, achiote derretido en aceite.

Preparación

Refría la cebolla en el achiote, ponga los aliños y agregue el queso. Déjelo refreír un poco y rellene.

Ensalada de langosta

4 porciones

Ingredientes:

1 *langosta cocida*
1 *libra de papas peladas, cocidas y cortadas en cubitos pequeños*
1 *cebolla paiteña cortada en rodajas finas*
8 *cucharadas de mayonesa*
1 *tomate rojo picado finamente*
1 *cucharadita de perejil picado*
2 *huevos cocidos y picados*
sal, pimienta, jugo de limón, hojas de lechuga.

Preparación

Después de cocinar la langosta, déjela enfriar y retire toda la carne. Lave la cebolla paiteña en agua fría y mézclela con la sal, la pimienta y el jugo de limón; déjela reposar durante 10 minutos. Corte la carne de la langosta en trozos y mézclela con la cebolla; déjela reposar durante 20 minutos. Mézclela luego con las papas, el tomate y la mayonesa. Arregle todo en una fuente, poniendo las hojas de lechuga en el fondo, luego la ensalada y, sobre ella, el huevo y el perejil picados.

Buñuelos de choclo (De sal)

25 unidades

Ingredientes:

4 *tazas de choclo maduro desgranado*



(Ver pag. 30) Cangrejada

3 cucharadas de harina de trigo
3 huevos
3 cucharadas de queso fresco rallado
1 pimiento picado
sal y comino molido
aceite para freír

Preparación

Licue todos los ingredientes; póngalos en un tazón y sazónelos al gusto. Fría por cuaharadas en abundante aceite caliente. Sirva los buñuelos con ensalada.

Escabeche de pollo

8 porciones

Ingredientes:

1 pollo o gallina, cocido (a) y cortado (a) en presas
4 cebollas paiteñas cortadas en rodajas y encurtidas con limón y sal
1 cucharadita de ajo machacado
2 cucharadas de aceite
1 taza de choclo cocido desgranado
2 huevos cocidos y picados
1 cucharadita de perejil picado
sal, pimienta, comino y orégano al gusto
hojas de lechuga.
2 cucharadas de vinagre de fruta

Preparación

Ponga el ajo en un sartén con aceite y sofríalo un poco; agregue luego el comino, el orégano y la pimienta. Ponga después la cebolla encurtida y el vinagre; caliente bien. Añada luego el choclo y mezcle bien. Para servir, ponga las hojas de lechuga en una fuente y, sobre ellas, el pollo. Báñelo con la salsa de cebollas. Adorne el plato con huevo y perejil.

Carapachos rellenos

8 unidades

Ingredientes:

8 cangrejos, cocidos en agua con sal, cebollas y ají, durante 1 hora
1 cebolla paiteña muy finamente picada
1 pimiento verde picado finamente
1 cucharada de culantro picado
4 huevos batidos
1 taza de bizcocho molido
2 cucharadas de mantequilla
rodajas de limón para adornar
sal, pimienta y comino al gusto.

Preparación

Destape los cangrejos; retire y guarde toda la carne y la grasa. (Ver la receta del encebollado de cangrejo). Haga un refrito con la mantequilla, la cebolla, el pimiento y el culantro. Bata los huevos, agrégueles el refrito, y sazone al gusto. Agregue el bizcocho molido y, por último, la carne y la grasa de los cangrejos. Rellene los carapachos y gratínelos durante 10 minutos. Sírvalos con limón y ají.

Encebollado de cangrejos

8 porciones

Ingredientes:

1 sarta de cangrejos (10 cangrejos)
1 cebolla paiteña picada muy finamente
1 cucharadita de culantro picado
8 cucharadas de jugo de limón
4 cucharadas de aceite
1 libra de papas, peladas, cocidas y cortadas en cubos pequeños
½ taza de arvejas tiernas cocidas
2 huevos cocidos y picados
sal y pimienta.

Preparación

Lave bien los cangrejos. Cocínelos en agua con sal, cebollas y ajíes enteros durante 1 hora. Retírelos del agua y déjelos enfriar bien. Separe los carapachos y, con una cucharita, recoja y guarde la grasa del interior de los carapachos; saque toda la carne del cuerpo, de las patas y de las tenazas. Lave la cebolla picada en agua fría. Déjela conservar durante 10 minutos en limón, aceite, sal y pimienta. Luego mézclela con la carne y la grasa de los cangrejos. Deje conservar la mezcla durante 30 minutos en el refrigerador. Mezcle luego con el resto de los ingredientes, ajuste la sazón y sirva el encebollado acompañado de chifles.

Pinol de verde (Plátano)

2 libras

Ingredientes:

8 plátanos verdes frescos
1 litro de aceite para freír
2 tazas de panela rallada
1 cucharadita de clavo de olor en polvo
1 cucharadita de canela en polvo
1 libra de maíz seco.

Preparación

En una paila o en una olla gruesa ponga el aceite y caliéntelo. Agréguele el maíz y los plátanos verdes

cortados en rodajas muy delgadas (chifles). Fríalos revolviendo ocasionalmente, hasta que estén dorados y crujientes. Escúrrales la grasa. Muela juntos el maíz, los plátanos y la panela, y mézclelos con la canela y el clavo. Deje enfriar la preparación y guárdela en recipientes tapados.

Ají costeño

Ingredientes:

2 ajíes verdes
2 ajíes amarillos
2 ajíes rojos
2 cucharadas de cebolla blanca picada
1 cebolla paiteña cortada en rodajas finas
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de culantro picado
1 tomate rojo picado
4 cucharadas de jugo de limón
½ taza de vinagre de guineo
2 cucharadas de aceite
sal al gusto.

Preparación

Corte los ajíes en rodajas y póngalos en un recipiente hondo. Agrégueles los demás ingredientes, mezcle todo bien y consérvelo en frascos tapados.

Nota: Este ají puede usarse en seguida de ser preparado.

Cebiche de pollo o gallina

8-10 porciones

Ingredientes:

1 pollo o gallina, cocido(a) y picado(a) en trozos muy pequeños
3 cebollas paiteñas picadas muy finamente
¼ de taza de jugo de limón
2 tomates pelados y picados
1 cucharada de culantro picado
1 cucharadita de perejil picado
½ taza de jugo de tomate
6 cucharadas de aceite
sal y pimienta al gusto.

Preparación

Ponga la cebolla en un recipiente y agregue la sal, el limón y el aceite. Deje conservar durante 20 minutos. Mezcle después todos los ingredientes y sazone al gusto. Sirva el cebiche frío, acompañado con maíz tostado o chifles.

Torta de sesos

6-8 porciones

Ingredientes:

1 seso de res, cocido en agua con sal y cebollas
1 libra de papas peladas, cocidas y cortadas en tajadas
2 tomates cortados en rodajas
1 cebolla cortada en rodajas
1 pimiento cortado en tiritas
½ taza de leche
2 cucharadas de mantequilla caliente
4 cucharadas de bizcocho molido
sal, pimienta y orégano.

Preparación

Retire las membranas del seso; después píquelo en trozos pequeños. En el fondo de una vasija de cristal refractario bien engrasada y rociada con 2 cucharadas de bizcocho molido, ponga las papas tajadas; sobre ellas, el seso picado y, por último, la cebolla, los tomates y el pimiento. Riegue encima la mantequilla y la leche. Rocíe sal, pimienta, orégano y bizcocho molido. Ase en el horno caliente hasta dorar la torta.

Sopas

Sopa de carne con torrejas

8 porciones

Ingredientes:

1 libra de costilla de res
½ libra de carne de res
2 dientes de ajo machacados
1 cucharada de cebolla blanca picada
1 rama de perejil
1 tomate pelado y picado
1 libra de papas, peladas y cortadas en trozos pequeños
8 tazas de agua



Cazuela de mariscos – (Ver pág. 30)

Para las torrejas:

1 *cebolla paiteña finamente picada*
2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
1 *cucharada de culantro picado*
1 *tomate pelado y picado*
2 *cucharadas de aceite en achiote*
½ *taza de pan remojado en leche*
sal, pimienta, comino
2 *huevos*

Preparación

Ponga la costilla y la carne en una olla con la cebolla, la rama de perejil y el tomate; cubra todo con el agua, agregue la sal y el ajo, y cocine hasta que la carne esté suave. Retire entonces la carne y piquela finamente. Corte la costilla en trozos y póngalos en el caldo; agregue las papas y deje cocinar bien. Aparte, haga un refrito con las cebollas, el aceite, el culantro y el tomate; agregue los aliños y fría con la carne picada. Retire del fuego y mezcle con el pan remojado y los huevos crudos. Mezcle bien hasta que todo se incorpore. Fría las torrejas por cucharadas en una sartén con aceite caliente. Para servir ponga 2 ó 3 torrejas en cada plato de sopa.

Sopa de arroz con arvejas tiernas

6 porciones

Ingredientes:

½ *libra de carne de res*
1 *rama de cebolla blanca*
1 *rama de perejil*
1 *diente de ajo machacado*
2 *zanahorias amarillas picadas*
½ *libra de arvejas tiernas cocidas*
4 *onzas de arroz blanco*
½ *taza de leche*
1 *cucharada de culantro picado*
achiote
sal, pimienta, comino, orégano.

Preparación

Ponga en una olla 2 litros de agua, la carne, la rama de cebolla blanca, la rama de perejil, ajo, sal, pimienta, comino y orégano, y deje cocinar hasta que la carne ablande. Cierna el caldo, pique la carne, y póngalos al fuego nuevamente.



(Ver págs. 44 y 47) Aguado y encebollado de gallina

Agregue la zanahoria picada en trocitos pequeños y el arroz bien lavado. Cuando el arroz esté a medio cocinar, incorpore un poquito de achiote y las arvejas cocidas.

Deje cocinar bien y, al momento de retirar la olla del fuego, agregue la leche y el culantro picado. Acompañe la sopa con papas fritas.

Caldo de lentejas con carne

Ingredientes:

1 *libra de costilla o pecho de res, cortados en trocitos*
1 *cucharada de cebolla blanca picada*
1 *cucharada de culantro picado*
2 *dientes de ajo machacados*
1 *tomate pelado y picado*
2 *libras de papas peladas y picadas*
6 *hojas de col en trozos grandes*
½ *libra de lentejas*
2 *cucharadas de aceite con achiote*
5 *tazas de agua*
sal y comino.

Preparación

Ponga a cocinar la lenteja en agua caliente con las 2 cucharadas de aceite. En una olla ponga la costilla y 1 cucharada de sal, cúbrala con 5 tazas de agua fría y llévela al fuego; antes de hervir saque la espuma. Después agréguele al caldo la cebolla, el tomate, el ajo y el culantro; ponga ½ cucharadita de comino y deje cocinar la carne. Cuando estén suaves las lentejas, agrégueles el caldo con toda el agua. Ponga las papas y la col; cocine hasta que todo esté suave. Sirva caliente.

Sancocho costeño

6 porciones

Ingredientes:

1 *libra de hueso de res*
2 *ramas de cebolla blanca*
1 *rama de perejil*
1 *tomate maduro*
3 *choclos tiernos cortados en rodajas*
1 *plátano verde pelado, cortado en rodajas y lavado con limón*
2 *pedazos de yuca fresca.*

Preparación

Ponga en una olla el hueso con 2 litros de agua; agréguele sal, tape y deje hasta que esté a punto de hervir; saque la espuma que se forme en la superficie y añada las ramas enteras de cebolla y perejil y el tomate picado en dos y estrujado.

Cuando hierva, agregue los choclos y deje cocinar. Después ponga el plátano verde previamente

lavado con limón. Cuando el choclo esté casi cocido, agregue la yuca partida y deje cocer todos los ingredientes.

Para finalizar, pruebe la sazón y agregue un poco de orégano en polvo. El sancocho se sirve con cebolla y perejil picados finamente.

Sopa de sesos

6 porciones

Ingredientes:

1 seso de res
2 cucharadas de cebolla blanca picada
2 cucharadas de mantequilla
3 dientes de ajo machacados
2 tazas de tomates licuados y cernidos
2 tazas de caldo de carne cernido
1 taza de crema de leche
2 yemas de huevo batidas

Preparación

Lave el seso; retírele las membranas y cocínelo en agua con sal y jugo de limón durante 30 minutos. Después retírelo del agua y aplástelo con un tenedor, retirando las telas y las venas. En una olla haga un refrito con la cebolla, el ajo y la mantequilla, sazone con sal y pimienta. Agregue el jugo de los tomates y deje hervir. Después añada el caldo y cocine durante 10 minutos. Por último agregue el seso; hierva durante 5 minutos. Antes de servir agregue la crema de leche y las yemas, y mezcle todo bien.

Guatita criolla

4 porciones

Ingredientes:

1 libra de panza, cocida y picada en trozos pequeños
1 libra de papas peladas y picadas
2 cucharadas de cebolla paiteña picada
2 cucharadas de cebolla blanca picada
1 cucharada de culantro picado
1 pimiento picado
1 tomate picado
2 dientes de ajo finamente picados
4 cucharadas de aceite con achiote
4 cucharadas de maní tostado y molido
1½ tazas de leche
4 tazas de agua
2 aguacates
sal, pimienta y comino.

Preparación

En una olla haga un refrito con el aceite, las cebollas, el culantro, el pimiento, el tomate y el ajo; sazonado con sal, pimienta, comino y orégano. Agregue las papas y la panza, y sofría durante 5 minutos. Añada luego el maní licuado con la leche. Deje cocinar durante 10 minutos, revolviendo continuamente. Agregue un poco más de agua caliente y cocine hasta que las papas estén muy suaves. Sirva caliente con tajadas de aguacate y tostado.

Sopa de pinol verde

8 porciones

Ingredientes:

1 gallina cortada en presas
1 cucharadita de ajo machacado
1 cucharadita de perejil picado
2 cucharadas de cebolla blanca picada
2 cucharadas de mantequilla
8 plátanos verdes fritos como chifles, bien tostaditos
4 huevos cocidos
8 tazas de agua
sal

Preparación

Haga un bun caldo con la gallina y todos los ingredientes, con excepción de los chifles y los huevos. Muela los chifles hasta reducirlos a polvo. Disuelva este polvo en un poco de agua fría y agréguelo al caldo de gallina. Cocínelo revolviendo durante 10 minutos. Para servir, adorne con rodajas de huevo cocido.

Sopa de fideos con papas

4 porciones

Ingredientes:

1 libra de papas peladas y picadas
½ taza de fideo de sopa
2 cucharadas de cebolla blanca picada
1 cucharada de culantro picado
2 cucharadas de aceite con achiote
½ litro de leche
2 tazas de agua
2 cucharadas de nata fresca o de queso rallado
sal, comino, orégano.

Preparación

En una olla haga un refrito con el aceite, la cebolla, el culantro y los aliños. Agregue las papas y sofría. Añada la leche y deje cocinar durante 10 minutos. Después agregue 2 tazas de agua caliente y cocine. Cuando las papas estén a media cocción, agregue los fideos y termine de cocinar todo. Antes de sacar del fuego, agregue la nata o el queso. Sirva la sopa en seguida.

Sopa de albóndigas

6 porciones

Ingredientes:

Caldo:

1 libra de costilla de res
1 taza de zanahorias amarillas picadas
1 taza de papas picadas
2 cucharadas de cebolla blanca picada
1 tomate pelado y picado
3 cucharadas de arroz crudo lavado
1 cucharadita de culantro picado
1 cucharadita de ajo machacado
5 tazas de agua
sal, pimienta, comino.

Albóndigas:

1 libra de carne de res o de cerdo, molida
½ taza de pan remojado en leche
1 huevo crudo
1 cucharadita de ajo machacado
2 cucharadas de cebolla paiteña picada
sal, pimienta, aceite para freír.

Preparación

Haga un caldo con todos los ingredientes; déjelo cocinar hasta que espese. Aparte, mezcle todos los ingredientos de las albóndigas, sazone al gusto, haga unas bolitas y fríalas en aceite. Para servir, agregue las bolitas al caldo.

Sopa de achocchas rellenas

6-8 porciones

Ingredientes:

1 libra de hueso o de pecho de res
½ libra de carne de res molida
1 rama de cebolla blanca
1 rama de perejil picado
1 rama de apio
1 tomate grande maduro
10 achocchas frescas y sanas
1 cebolla paiteña picada en cuadritos
1 pimiento finamente picado
2 cucharadas de perejil
2 cucharadas de culantro
2 huevos crudos
1 huevo cocido
2 panes remojados en leche
1 cucharada de mantequilla
1 libra de papas cortadas en pedazos pequeños
4 hojas de col picadas
sal, pimienta, orégano, comino.

Preparación

Ponga el hueso o el pecho de res en unos 2 litros de agua fría con sal, tápelo y cuando vaya a hervir saque la espuma que se forma en la superficie. Agregue la cebolla blanca, la rama de perejil, la de apio y el tomate partido por la mitad y aplastado. Deje hervir bien y sazone con sal, comino y orégano.

Aparte haga un refrito con la cebolla, el pimiento, el perejil y el culantro. Cuando esté listo, agréguele sal, pimienta y comino. Añada la carne molida y un poquito de agua, tape y deje cocinar la carne. Cuando ya esté cocida y seca, ponga la mantequilla y refría.

Desmenuce bien el pan y agréguelo con la leche en que lo remojó; añada los huevos crudos y haga una mezcla compacta. Retire del fuego y agregue el huevo cocido y picado.

Lave las achocchas, córteles el extremo superior y con el cabo de una cucharita extráigales todo lo del interior y ráspeles las venas. Lávelas bien por dentro y rellénelas con el refrito. Cuando el caldo esté bien hervido, ciérnalo, corte el pecho de res en pedacitos y llévelo al fuego.

Cuando hierva agregue las papas y la col lavadas y déjelas cocinar un rato. Después ponga cuidadosamente las achocchas y cocínelas a fuego lento para que no se desbaraten. Compruebe la sazón antes de servir.

Encebollado de pescado (Sopa)

6 porciones

Ingredientes:

2 libras de pescado (de cualquier clase)
2 libras de yuca pelada y partida en trozos
2 ramas de cebolla blanca
1 rama de perejil
1 diente de ajo machacado
1 cebolla paiteña picada y encurtida con sal y limón
sal, pimienta y comino.

Preparación

Ponga en una olla la yuca, el ajo, la cebolla blanca, el perejil y los aliños. Cubra todo con agua y deje cocinar durante 20 minutos. Después agregue el pescado y cocine durante 10 minutos más. Retire luego el pescado y déjelo enfriar. Siga cocinando el caldo hasta que la yuca esté suave. Desmenuce el pescado y mézclelo con la cebolla encurtida. Para servir, ponga en el plato caldo, yuca y, sobre ésta, una cucharada del encebollado de pescado. Rocíe con perejil picado y sirva.

Aguado de gallina

(Ver foto pág. 41)

8 porciones

Ingredientes:

- 1 *pollo cortado en presas*
- 2 *ramas de cebolla blanca*
- 1 *rama de apio*
- 2 *ramas de perejil*
- 2 *ramas de culantro*
- 1 *tomate grande y maduro*
- 1 *cubito de sabor de pollo*
- *sal, pimienta y orégano.*

Preparación

Con estos ingredientes haga un caldo de pollo muy sustancioso, con el procedimiento anterior para los caldos (ver recetas de sopas). Cuando el pollo esté blando, cierna todo y recoja el caldo en un recipiente; póngalo de nuevo al fuego y déjelo hervir.

Ahora necesita:

- 1 *zanahoria picada en trozos pequeños*
- 4 *onzas de arroz lavado*
- 4 *papas peladas y cortadas en cuadritos*
- ½ *libra de arvejas cocidas*
- 1 *cebolla paiteña picada en cuadritos*
- 1 *pimiento picado en cuadritos*
- 2 *cucharadas soperas de perejil picado*
- 2 *cucharadas soperas de culantro picado*
- 1 *cucharada de mantequilla*
- *aceite, pimienta molida.*

Cuando el caldo empiece a hervir de nuevo, agréguele la zanahoria y el arroz. Cuando el arroz esté abriendo añada las papas y las arvejas. Deje cocinar. Aparte haga un refrito con la cebolla paiteña, el pimiento, el perejil, el culantro y un poco de aceite. Agréguele este refrito al caldo y compruebe la sazón. Y al momento de retirar la olla del fuego agréguele la cucharada de mantequilla y un poco de pimienta molida. Sírvalo caliente.

Sango de verde

6 porciones

Ingredientes:

- 2 *plátanos verdes*
- ½ *libra de carne de cerdo*
- 1 *cebolla paiteña picada*
- 2 *ramas de cebolla blanca picadas*
- 2 *cucharadas de perejil finamente picado*
- 2 *cucharadas de culantro finamente picado*
- 1 *pimiento finamente picado*
- 1 *tomate finamente picado*
- 3 *cucharadas de aceite*
- 2 *onzas de maní tostado y molido*
- *achiote (manteca de color)*
- *sal, pimienta, comino.*

Preparación

En una olla grande haga un refrito con las 2 clases de cebolla. El pimiento, el perejil, el culantro, el tomate, el achiote, el aceite, sal, pimienta y comino. Agregue la carne de cerdo picada en trozos muy pequeños.

Refría todo hasta que la carne quede bien dorada. Aparte pele los plátanos, píquelos y licúelos con 1½ litros de agua. Agregue esta mezcla al refrito de la carne, revolviendo constantemente. Añada el maní previamente disuelto en un poco de agua caliente. Deje cocinar bien hasta que se espese.

Nota: Este es un plato muy popular en la costa ecuatoriana. Sus variantes son: en vez de carne puede poner camarones o pescados crudos y, al sacar del fuego, agregar leche de coco (ver receta de encocado).

Arroz con concha – (Ver pág. 49)





Carne molida al horno – (Ver pág. 48)

Platos

Carne apanada

(Ver foto pág. 29)

4 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de lomo de res*
- 1 *huevo batido*
- ½ *taza de bizcocho molido*
- *aceite para freír*
- *sal, pimienta y comino.*

Preparación

Corte la carne en 4 tajadas, longitudinalmente, alíñela con la sal, la pimienta y el comino. Pase las tajadas por huevo batido y bizcocho molido. Fríalas en abundante aceite caliente, hasta que doren. Sírvalas con arroz, papas fritas, ensalada y rodajas de limón.

Menestra de fréjol bolón

4 porciones

(Ver foto pág. 16)

Ingredientes:

- ½ *libra de fréjol bolón, remojado durante toda la noche anterior*

1 pimiento partido por mitades
1 rama de cebolla blanca
1 cucharada de aceite con achiote

Refrito:

1 cebolla paiteña finamente picada
1 pimiento finamente picado
1 tomate pelado y picado
1 cucharada de perejil picado
2 cucharadas de aceite con achiote
sal, pimienta, comino.

Preparación

Ponga el fréjol en una olla con el pimiento, la rama de cebolla blanca y una cucharada de aceite. Cocínelo hasta que esté suave y casi deshecho. Aparte haga el refrito. Cuando el fréjol esté listo agregue el refrito y déjelo cocinar durante unos 15 minutos más. Sirva la menestra con arroz, carne frita y maduro frito.

Pescado relleno

6 porciones

Ingredientes:

1 pargo rojo de 3 libras
½ libra de camarones pelados
½ taza de pan remojado en leche
1 ají picado finamente
2 huevos crudos
1 cucharadita de perejil
1 cebolla paiteña picada
2 cucharadas de aceite con achiote
sal, pimienta, comino.

Preparación

Aliñe el pescado al gusto. En un sartén ponga el aceite con achiote, y sofría la cebolla, los camarones, el ají y el perejil. Sazone al gusto. Retire del fuego el sartén y agregue el pan remojado en leche y los huevos; mezcle bien. Rellene el pescado con esta mezcla y átelo con hilo fuerte. Póngalo en un charol del horno que tenga aceite caliente, y áselo hasta que dore bien. Sírvalo con arroz y chifles.

Nota: Este pescado puede asarse, envuelto en hojas de plátano, sobre carbón encendido.

Pichones fritos

6 porciones

Ingredientes:

6 pichones tiernos
1 cucharada de ajo machacado
1 cucharada de comino en polvo
1 cucharadita de pimienta
2 cucharadas de sal
aceite para freír.

Preparación

Mezcle todos los aliños hasta lograr una pasta uniforme, y con ella frote fuertemente los pichones. Déjelos reposar durante 2 horas. Fríalos en aceite caliente. Sírvalos calientes con salsa de cebollas y papas fritas.

Arroz con sesos

6 porciones

Ingredientes:

1 seso de res, lavado y cocido en agua con sal y limón
2 cucharadas de cebolla blanca picada
1 diente de ajo machacado
1 cucharada de perejil picado
4 cucharadas de aceite con achiote
1 tomate pelado y picado
1 libra de arroz
sal, pimienta, comino.

Preparación

Retire todas las membranas del seso, piquelo en cuadritos y déjelo aparte. En una olla haga un refrito con el aceite, la cebolla, el ajo, el perejil y el tomate. Sazónelo y agréguele el seso. Sofría todo. Lave el arroz y añádalo al sofrito. Agregue la cantidad necesaria de agua hirviendo para que el nivel del líquido sobrepase en dos centímetros el del arroz. Cocine hasta que el arroz esté listo.

Pargo frito

2 porciones

Ingredientes:

1 pargo rojo de 1½ libras (o 2 pargos pequeños)
2 cucharadas de vinagre
3 cucharadas de harina de trigo
aceite para freír
sal, pimienta, comino.

Preparación

Limpie bien el pescado, alíñelo con la sal, la pimienta y el comino, y déjelo reposar durante 1 hora. Luego mójelo con el vinagre, páselo por la harina y dórelo en abundante aceite caliente. Sírvalo con

arroz, salsa de cebollas, rodajas de tomate, y chifles

Menestrón

10 porciones

Ingredientes:

1 libra de fréjol bayo remojado en agua fría durante 12 horas
½ libra de fideo tipo macarrón
1 libra de carne de cerdo cortada en pedazos pequeños
1 libra de chorizo cortado en pedazos
4 onzas de jamón picado
2 cebollas paiteñas picadas en cuadritos
1 pimiento picado en cuadritos
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de culantro picado
1 tarro de pasta de tomate
½ taza de salsa de tomate de botella
3 hojitas de albahaca picadas
sal, pimienta, orégano.

Preparación

Ponga a cocinar el fréjol previamente remojado en 1½ litros de agua hirviendo con un poco de aceite y sin sal. Aparte haga un refrito con la cebolla, el pimiento, el perejil y el culantro, hasta que la cebolla esté brillante. Agregue la carne, el chorizo, el jamón, sal, pimienta y orégano. Deje refreír bien y añada la pasta de tomate y la albahaca picada. Agregue agua fría hasta cubrir la preparación y tape hasta que se cocine la carne.

Cuando el fréjol esté cocido, póngalo en una olla grande, agregue la preparación de la carne, vierta más agua hirviendo si le hace falta, y ponga a cocinar el fideo con el resto de la preparación. No deje que se espese demasiado y revuelva de vez en cuando para que no se pegue. Cuando el menestrón esté bien cocido, retírelo del fuego, compruebe la sazón y agregue la salsa de tomate de botella. Sírvalo caliente acompañado con pan.

Encebollado de pollo

(Ver foto pág. 41) **6 porciones**

Ingredientes:

1 taza de carne de pollo cocido y desmenuzado (esta carne puede ser de restos del día anterior)
2 cebollas paiteñas finamente picadas y encurtidas
1 libra de papas cocinadas y cortadas en cubitos
½ libra de arvejas tiernas cocidas
1 pimiento picado en cuadritos
1 huevo cocido y picado
sal, pimienta, aceite de mesa

Preparación

Mezcle todos los ingredientes y sazónelos a su gusto. Use el jugo de las cebollas encurtidas.

Seco de gallina

(Ver foto pág. 29) **8 porciones**

Ingredientes:

1 gallina cortada en presas
1 cebolla paiteña rallada
2 vasos de cerveza
2 cucharadas de aceite con achiote
2 tomates pelados
½ taza de perejil y culantro en hojas
1 pimiento
½ ají
sal, pimienta, comino.

Preparación

Licúe los tomates junto con el perejil, el culantro, el pimiento y el ají. Ponga en una olla todos los ingredientes y agregue el licuado sin cernir. Mezcle todo bien, tape y cocine a fuego lento hasta que la carne esté suave. Antes de servir compruebe la sazón. Sirva con arroz amarillo y maduros fritos.

Lomo de chancho emborrajado

6 porciones

Ingredientes:

1 libra de lomo de cerdo
1 rama de cebolla
2 dientes de ajo machacados
1 rama de perejil
sal, pimienta y comino.

Batido:

2 huevos
½ taza de leche
1 taza de harina de trigo
aceite para freír

Salsa:

1 cebolla paiteña cortada en plumas
4 limones
2 cucharadas de aceite

Preparación

Cocine el lomo de cerdo en agua con la cebolla, el ajo, el perejil, la sal, la pimienta y el comino, hasta que esté suave. Retírelo del agua y déjelo enfriar; córtelo después en rodajas. Bata los huevos, agrégueles sal y pimienta; agregue luego, alternadamente, la leche y la harina, hasta lograr una masa ligera. Pase las rodajas de carne por este batido y fríalas en abundante aceite caliente hasta que doren. Prepare

la salsa agregando las cebollas, el limón, la sal y el aceite. Sirva el lomo caliente, cubierto con la salsa.

Pavo horneado (Preparación criolla)

20 porciones

Ingredientes:

1 *pavo de 15 libras*
2 *litros de chicha*
5 *cucharadas de aceite con achiote*
sal, pimienta, comino

Salsa de cebolla:

4 *cebollas cortadas en plumas*
½ *de taza de jugo de limón*
4 *tomates cortados en rodajas*
hojas de lechuga.

Preparación

Lave el pavo, aliñelo con sal, pimienta y comino, y déjelo reposar durante 12 horas. Al día siguiente póngalo en un charol hondo, agréguele 1 litro de chicha, cúbralo con hojas de col y áselo en el horno a una temperatura de 400° durante 1 hora. Después voltéelo, añádale el otro litro de chicha, cúbralo con hojas de col y déjelo en el horno durante una hora más. Retire las hojas de col, unte el pavo con el aceite con achiote y déjelo dorar bien. Sírvalo cortado en tajadas, acompáñelo con las rodajas de tomate y con las cebollas previamente encurtidas con el jugo de limón y sal.

Carne molida al horno

(Ver foto pág. 45)

8-10 porciones

Ingredientes:

1 *libra de carne de res molida*
1 *libra de carne de cerdo molida*
½ *libra de arvejas tiernas cocidas*
½ *litro de leche*
2 *cebollas paiteñas picadas en cuadritos*
1 *pimiento picado en cuadritos*
4 *cucharadas de perejil y culantro picado*
2 *libras de tomates cortados en rodajas*
2 *cucharadas de salsa inglesa*
sal, pimienta, nuez moscada

Preparación

Haga un refrito con la cebolla, la pimienta, el perejil y el culantro (agregue un poquito de achiote al aceite del refrito). Coloque las carnes en un recipiente hondo y agregue el refrito con todo el aceite, la sal, la pimienta, la nuez moscada y la salsa inglesa. Mezcle todo bien. Añada luego las arvejas y la leche, revuelva bien y vierta la preparación en un molde engrasado (separe el exceso de los costados). Divida la carne en cuadritos de 5 × 5 centímetros, como si la estuviera sirviendo; ponga sobre cada cuadrito una rodaja de tomate rociada con un poco de sal, y lleve al horno a una temperatura de 250° hasta que dore. Si desea servirla con arroz, déjela jugosa; si quiere acompañarla con puré, papas fritas o ensalada, déjela secar bien.

Nota: Esta carne sirve para comidas campestres: se corta y deja enfriar fuera del molde para que no quede grasosa.
Sirve además para mesas secas (bufets); en este caso se sirve con papas fritas y ensaladas.

Salpicón de mariscos

10 porciones

Ingredientes:

1 *libra de camarones sin pelar*
25 *almejas con sus conchas*
25 *mejillones con sus conchas*
1 *libra de calamares, lavados y cortados en rodajas*
1 *libra de corvina cortada en pedazos*
2 *cebollas paiteñas cortadas en rodajas*
4 *cucharadas de mantequilla*
2 *pimientos cortados en rodajas*
1 *ají cortado en rodajas*
1 *cucharadita de perejil picado*
3 *tomates picados*
sal, pimienta, comino.

Preparación

Cocine los camarones en poca agua y con una cucharadita de sal. Pélelos y escúrralos. Cierna el líquido con las cáscaras y déjelo aparte. En una olla ponga las almejas y los mejillones, agregue sal y pimienta, y cocínelos a fuego bajo; sacuda ocasionalmente la olla para que se abran todas las conchas. En un sartén o en una paila grande caliente un poco de mantequilla. Agregue el pescado y los calamares y fríalos hasta que doren. Sazone a su gusto. Agregue los camarones y sofríalos un rato. Añada las almejas y los mejillones, y sofríalos unos minutos. Agregue la cebolla, los pimientos y el ají, y siga sofriendo. Añada los tomates y el perejil, y sofríalos. Agregue primero el jugo cernido de las almejas y luego el agua de los camarones, siempre poco a poco y cada vez que la mezcla lo requiera. Deje cocinar durante unos minutos. Sirva en seguida, acompañado con papas fritas, ají y tostado.

Arroz con conchas

(Ver foto pág. 44)

8 porciones

En la receta del cebiche de conchas se explica cómo abrirlas y cómo separar las aletitas negras de este marisco. Lea la receta detenidamente antes de proceder. Si usted ha guardado las aletitas puede hacer con ellas esta receta. Si no las tiene, una vez listas las conchas y separado el marisco de sus aletas, pique ambos, cierna el jugo y proceda así:

Ingredientes:

50 *conchas abiertas y picadas (ver receta de cebiche de conchas)*
1½ *o 2 libras de arroz*
1 *cebolla paiteña grande picada en cuadritos muy finos*
1 *pimiento finamente picado*
3 *cucharadas de perejil picado*
3 *cucharadas de culantro picado*
sal, pimienta, orégano y comino en polvo

Preparación

Haga un refrito con un poco de aceite, la cebolla, el pimiento, el perejil y el culantro, y agréguele todos los aliños; cuando la cebolla esté brillante, añada las conchas y las aletitas picadas (si sólo tiene las aletas, use únicamente éstas). Deje refreír bien, revolviendo de vez en cuando.

Lave el arroz, escúrralo bien, agréguelo y déjelo refreír. Añada el jugo de las conchas y, si le falta líquido para hacer el arroz, agregue agua hirviendo. Deje hervir, luego baje la llama, aísle la olla del fuego con una lata o planchita de tol. No toque el arroz hasta la hora de servirlo. Adórnelo con salsa de tomate de botella.

Tallarín con carne y crema. – *(Ver pág. 50)*



Tallarín con carne y crema

(Ver foto pág. 49) **4 porciones**

Ingredientes:

1 libra de fideo tallarín
1 libra de lomo de cerdo o de pechuga de pollo (cocidos)
1 cebolla paiteña picada
1 cucharada de culantro picado
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de mantequilla
¼ de litro de crema de leche
sal, pimienta

Preparación

Cocine el tallarín en abundante agua con sal. Después escúrralo y enjuáguelo en agua fría. Escúrralo otra vez. Aparte, corte la carne cocida en trozos pequeños. Haga un refrito con la mantequilla, la cebolla, el culantro, el ajo y los aliños. Agregue la carne y sofría hasta que empiece a dorar. Entonces añada la crema de leche, mezcle bien y retire del fuego. Agregue los tallarines escurridos a la carne, mezcle y sirva en seguida.

Pescado ahumado

Este plato se hace con pescados enteros a los cuales no se les quita la piel. Se pueden utilizar los siguientes tipos de pescado: pargo rojo, corvina plateada, lisa, trucha, etc.

Ingredientes:

2 pescados bien lavados
2 dientes de ajo machacados
1 cucharada de comino molido
1 cucharadita de pimienta molida
¼ taza de aceite
hojas de plátano
sal

Preparación

Ponga los pescados sobre un paño de cocina y séquelos bien. Frótelos con sal por dentro y por fuera. Mezcle bien el ajo, la pimienta, el comino y un poco de aceite, y unte con esta preparación el pescado por dentro y por fuera.

Tome una hoja de plátano (tan grande que le alcance para envolver el pescado como si fuera tamal), úntela de aceite, coloque el pescado sobre ella y envuélvalo bien. Después, envuélvalo nuevamente con papel de aluminio y póngalo en el horno a una temperatura de 350° durante 1 hora.

Nota: Este pescado queda muy delicado y tierno. Se puede servir en su propia envoltura.

Este plato es originario de la costa ecuatoriana, cuyos habitantes asan el pescado sobre carbón encendido.

Cazuela de pescado

6 porciones

Ingredientes:

1 libra de filete de corvina fresca
3 plátanos verdes, licuados con poca agua
4 onzas de maní tostado y licuado con leche
2 cebollas paiteñas picadas en cuadros muy finos
2 pimientos picados en cuadros
2 cucharadas de culantro picado
2 cucharadas de perejil picado
½ litro de agua hirviendo
1 taza de aceite
2 cucharadas de harina de trigo
sal, comino, pimienta, orégano, achiote.

Preparación

Haga un refrito con la cebolla, el pimiento, el perejil y el culantro; agréguele un poco de color (achiote en aceite) y, cuando ya esté cocido, añada el maní licuado.

Ponga media porción del refrito en una olla, agréguele el medio litro de agua hirviendo y sazónelo con sal, pimienta, comino y orégano. Cuando esté hirviendo, añada el plátano verde licuado y cocine revolviendo constantemente para que no se pegue, hasta que espese bien; entonces retire del fuego.

Corte la corvina en pedazos, séquela bien y aliñela con sal y pimienta. Cubra los trozos con harina, sacúdalos un poco y fríalos en aceite hirviendo. Cuando los pedazos estén fritos, cúbralos bien con la otra porción del refrito.

En el fondo de un recipiente que pueda llevar al horno ponga un poco de color (achiote) y vierta sobre él la mitad del cocido de plátano verde. Encima coloque los trozos de corvina cubiertos con refrito y cúbralos con el resto del cocido de plátano. Riegue sobre la superficie un chorro de grasa de color y ponga el recipiente en el horno. Deje cocinar la preparación a una temperatura media durante 30 minutos. Sirva la cazuela caliente.

Nota: Puede reemplazar la corvina por camarones. En este caso siga el mismo procedimiento que se ha descrito anteriormente.

Postres

Casabe (Natillas)

10-12 porciones

Ingredientes:

1 litro de leche
6 onzas de azúcar
1 trozo de canela
1 cucharadita de esencia de vainilla
4 onzas de harina de maíz o de plátano
1 taza de leche fría
2 yemas batidas

Preparación

Ponga a hervir el litro de leche junto con el azúcar, la canela y la vainilla. Aparte disuelva la harina en la taza de leche fría y agréguesela a la leche que tiene en el fogón. Cocine hasta que la preparación espese, revolviendo constantemente. En el momento de retirar la olla del fuego, agregue las 2 yemas batidas y mezcle bien. Vierta la preparación en una fuente plana, déjela enfriar y córtela en cuadritos.

Dulce "conserva" de pechiche

1 libra

Ingredientes:

1 libra de pechiche
3 ladrillos de panela
1 trozo de canela
2 litros de agua

Preparación

Lave bien los pechiches y déjelos en agua fría durante toda la noche. Al día siguiente enjuáguelos, póngalos en una olla, cúbralos con agua y cocínelos durante 30 minutos. Escúrralos y enjuáguelos nuevamente. Aparte hierva la panela con la canela en 2 litros de agua y cuélela. Ponga en una olla gruesa los pechiches y el agua de panela. Déjelos cocinar a fuego lento hasta que el jugo se reduzca y la fruta esté casi deshecha.

Nota: Esta fruta, procedente de la provincia del Guayas, es amarga cuando está cruda. Su aspecto es parecido al de los capulíes, y debe ser previamente desamargada por la cocción. Este dulce es muy popular en la Costa.

Arroz con leche

(Ver foto pág. 53) **10 porciones**

Ingredientes:

½ libra de arroz blanco
1 litro de agua hirviendo
½ libra de azúcar
1 litro de leche caliente
1 pizca de sal
2 cajitas de pasas
1 trozo de canela
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharadita de vainilla
2 yemas
2 cucharadas de leche fría.

Preparación

Lave varias veces el arroz. Cocínelo en el litro de agua hirviendo durante 20 minutos, hasta que ablande, batiendo constantemente. Luego agregue la leche caliente, el azúcar, la sal, las pasas y la canela, y continúe batiendo. Deje cocinar hasta que el arroz esté completamente cocido y la preparación empiece a espesar. Finalmente agregue la mantequilla y la vainilla. Mezcle bien, retire del fuego y añada las yemas previamente batidas en 2 cucharadas de leche fría. Mezcle de nuevo y vierta en un recipiente. El arroz con leche se puede servir frío o caliente.

Nota: Se acostumbra servir como postre de la fanesca.

Helado de mango

12 porciones

Ingredientes:

8 mangos grandes
1½ taza de azúcar
1 litro de leche
¼ taza de crema de leche.

Preparación

Extráigales el jugo a los mangos cortándolos en tajadas y presionándolos en un colador, y licúelo



Flan de coco y Relámpagos – (Ver págs. 26 y 56)

junto con el resto de los ingredientes. Compruebe el nivel de azúcar. Vierta la mezcla en un recipiente y congélela. Antes de servir el helado puede batirlo un poco.

Colada de harina de plátano

6 vasos

Ingredientes:

2 *litros de leche*
1 *trozo de canela*
6 *granos de pimienta de olor*
½ *libra de harina de plátano*
2 *tazas de agua*
azúcar

Preparación

Ponga al fuego la leche, la canela, la pimienta y azúcar a su gusto. Deje hervir durante 10 minutos y retire la canela y la pimienta. Disuelva en agua fría la harina, agrégueseIa a la leche y cocine la mezcla durante 15 minutos, revolviendo constantemente. Sírvala fría o caliente.

Canguil de dulce (chispioleta)

4 porciones

Ingredientes:

2 *tazas de canguil sin sal (ver receta)*
1 *taza de azúcar*
gotas de colorante vegetal rojo

Preparación

Con el azúcar y 1 taza de agua prepare un almíbar en punto de hilo fuerte. Agréguele las gotas de colorante y retire del fuego la vasija. Cuando el almíbar haya enfriado un poco agréguele el canguil y revuelva bien. Con la ayuda de dos tenedores, agrupe granos de canguil hasta formar una bola; retírela y déjela secar sobre un plato. Haga 3 bolas más.

Rompope

2 litros

Ingredientes:

3 *tazas de leche*



Arroz con leche - leche espuma – (Ver págs. 51 y 53)

1 *libra de azúcar*
½ *cucharadita de vainilla en polvo*
6 *yemas de huevo batidas*
3 *claras batidas*
1 *taza de aguardiente puro*

Preparación

Hierva la leche, el azúcar y la vainilla durante 5 minutos. Retírela del fuego y déjela enfriar. Ponga en la licuadora las yemas y las claras previamente batidas, junto con un poco de la leche con azúcar. Licúe bien. Añada el resto de la leche con azúcar y licúe agregue el aguardiente y vuelva a licuar. Pase la mezcla a través de un "papel filtro", envásela y tápela bien.

Leche espuma

4 porciones

(Ver foto pág. 53)

Ingredientes:

2 *tazas de leche*
1 *astilla de canela*
2 *huevos*
1 *cucharadita de maicena*
4 *cucharadas de pasas*
azúcar a su gusto (debe quedar dulce)
canela en polvo

Preparación

Ponga a hervir la leche, el azúcar y la astilla de canela. Aparte bata las claras a punto de nieve. Baje el fuego para que la leche hierva lentamente. Retire la canela. Tome una cucharada de claras batidas y viértala sobre la leche. Deje cocinar este copo de claras durante 20 segundos y voltéelo. Saque este copo y póngalo en un plato hondo. Repita el procedimiento con toda la clara batida restante. Bata las yemas. Disuelva la maicena en un poco de agua fría. Agrégueле a la leche, que debe estar hirviendo, las pasas, la maicena diluida y las yemas batidas. Cocine revolviendo constantemente hasta que espese. Retire el recipiente del fuego. Para servir, ponga un copo de clara cocida, cúbrala con la salsa y espolvoréelo con un poco de canela. Sírvalo bien frío.

Ponche de leche

4 porciones

Ingredientes:

½ *litro de leche*

2 huevos
1 astilla de canela
azúcar

Preparación

Deje hervir la leche junto con el azúcar y la canela, durante 10 minutos. Retire la olla del fuego y deje tibiar la mezcla. Bata los huevos con un poco de leche fría. Incorpóreles la mezcla poco a poco y bata hasta lograr que esté bien espumosa. Puede utilizar la licuadora.

Nota: Puede servirse caliente o bien fría, y en ambos casos se le puede agregar una copa de coñac.

Sorbete de avena con leche

8 vasos

Ingredientes:

4 onzas de avena
½ libra de azúcar
1 litro de leche.

Preparación

Doce horas antes ponga a remojar la avena en casi 1 litro de agua. Al término de este tiempo, remuévala con una cuchara de madera y ciérnala mientras la enjuaga con la misma agua hasta lograr que todo el almidón se separe del afrecho. Ponga al fuego el líquido que recoja y déjelo cocinar a fuego lento. Mientras tanto, prepare una miel muy suave con el azúcar y 1 taza de agua. Cuando la avena empiece a espesar, agréguele poco a poco la miel y después en igual forma la leche. Siga cocinando sin dejar de revolver. Cuando la preparación esté bien cocida, retírela del fuego, enfríela y póngala en el refrigerador. Sírvala bien fría, como sorbete o refresco. Es un gran auxiliar en la dieta infantil.

Avena Quaker con naranjilla

10 vasos

Ingredientes:

½ taza de avena Quaker
6 naranjillas
1 ladrillo de panela
1 astilla de canela
4 pimientas dulces
4 clavos de olor
3 litros de agua

Preparación

Hierva la panela en el agua hasta que se disuelva. Cierna el líquido y póngalo al fuego nuevamente. Agréguele la avena, las naranjillas lavadas y aplastadas, la canela, los clavos y la pimienta dulce. Deje cocinar durante 30 minutos más, revolviendo constantemente. Retire la olla del fuego y cierna la preparación. Recójala en un recipiente y llévela al refrigerador o agréguele hielo.

Nota: Esta bebida se toma como refresco en la costa ecuatoriana.

Queso de leche

10 porciones

Ingredientes:

½ litro de leche
10 huevos
½ libra de azúcar
1 trozo de canela
½ cucharadita de esencia de vainilla

caramelo:

6 cucharadas de azúcar

Preparación

Ponga las 6 cucharadas de azúcar en un molde; colóquelo sobre el fuego y deje que el azúcar se funda. Retire del fuego el molde y déjelo aparte. Ponga a hervir la leche, la ½ libra de azúcar y la canela. Retire del fuego esta mezcla y déjela enfriar. Bata las claras, agrégueles las yemas y la vainilla. Añádale esta mezcla a la leche ya fría y bátala hasta que forme espuma. Vierta esta preparación en el molde acaramelado, y ásela en el horno al baño de María durante 1 hora, hasta que cuaje y dore.

Buñuelos de harina de trigo

(Ver foto pág. 60)

40 unidades

Ingredientes:

2 libras de harina de trigo
1 cucharadita de polvo de hornear
½ taza de leche
2 huevos
4 cucharadas de nata o de crema
1 pizca de sal
4 onzas de mantequilla

Preparación

Bata la nata o la crema, la mantequilla y los huevos. Agregue la sal, el polvo de hornear y poco a poco la harina. Añada la leche. Debe quedar un batido bien espeso. Fría los buñuelos en abundante aceite no muy caliente, hasta que doren. Sírvalos bañados con miel de azúcar.

Miel de azúcar

Ingredientes:

1 taza de agua
1 taza de azúcar
1 astilla de canela
1 cucharada de agua de azahares.
el jugo de ½ limón

Preparación

Hierva todos los ingredientes en una olla hasta que tomen punto de almíbar.

Nota: Es un plato típico de la Navidad.

Dulce de piña y papaya

20 porciones

Ingredientes:

1 piña madura
1 papaya madura
azúcar
5 claras de huevo batidas a punto de nieve

Preparación

Pele y ralle la piña y la papaya. Mida en tazas la cantidad de ralladura, póngala en una paila y agréguele el mismo número de tazas de azúcar. Cocine la mezcla revolviendo constantemente hasta que tenga punto de bola. Retire del fuego la paila y siga batiendo hasta que se enfríe la preparación. Agréguele poco a poco las claras a punto de nieve mientras bate enérgicamente. Sírvalo frío.

Manjar de coco

Ingredientes:

1 coco rallado
3 libras de azúcar
3 litros de leche
3 yemas
1 cucharada de maicena.

Preparación

Ponga a hervir la leche junto con el coco durante 15 minutos. Retírela del fuego, déjela enfriar, licúela y ciérnala. Llévela nuevamente al fuego, agréguele el azúcar y déjela hervir durante 30 minutos. Luego añada la maicena previamente disuelta en un poquito de leche fría. Siga cocinando la preparación, sin dejar de batir, hasta que se vea el fondo del recipiente. Retire del fuego y agregue las yemas batidas. Revuelva enérgicamente al agregar las yemas. Ponga el manjar en un recipiente plano y déjelo enfriar.

Budín de pan viejo

Para hacer este budín vaya recogiendo todo el pan que le sobre y guardándolo en una bolsa plástica en el refrigerador hasta tener la cantidad suficiente.

Ingredientes:

1 libra de pan viejo
1 libra de azúcar
½ libra de mantequilla derretida
3 huevos
3 cucharadas de esencia de vainilla
1 copa de ron o de aguardiente
1 cajita de pasas
1 litro de leche

Preparacion

Ponga en un tazón el pan y la leche. Deje remojar un rato y luego desmenuce con las manos el pan hasta deshacerlo completamente. Agregue el azúcar y deje reposar hasta que se disuelva. Añada los huevos, la vainilla, el licor y las pasas, y bata con una cuchara de madera hasta que todo se incorpore bien. Agregue la mantequilla derretida y vuelva a batir enérgicamente. Vierta la preparación en un molde previamente engrasado con mantequilla. No lo llene: debe quedar máximo hasta la mitad. Ase el budín en el horno a una temperatura de 350° durante 1 hora, hasta que dore. Déjelo enfriar antes de partirlo.

Recetas de cocteles criollos: de coco, mandarina o tomate de árbol

(Ver foto pág. 56)

Ingredientes:

1 vaso de jugo de fruta cernida (coco, mandarina etc.)
½ vaso de aguardiente de caña
1 cucharada de azúcar
hielo picado.

Preparación

Mezcle todo bien y sirva en copas de coctel.

Relámpagos

(Ver foto pág. 52) **40 unidades**

Ingredientes

- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de harina de trigo
- 2 huevos.

Preparación

En una paila, o en una olla gruesa, hierva el agua con la sal y la mantequilla hasta que éstas se disuelvan completamente. Agregue la harina, mezcle y cocine todo a fuego lento durante 10 minutos; revuelva constantemente. Retire la mezcla del fuego, viértala en un tazón o en la batidora, añádale uno a uno los huevos y bata bien después de cada adición. Con una cucharita ponga pequeñas cantidades de la masa sobre latas de hornear sin engrasar, teniendo cuidado de que haya suficiente distancia entre las cucharaditas de masa. Hornéelos a un temperatura de 350° durante 15 minutos y sáquelos cuando empiecen a dorar. Cuando estén fríos, ábralos por un costado y rellénelos con manjar de leche.

Come y bebe de badea

(Ver foto pág. 57) **10 vasos**

Ingredientes

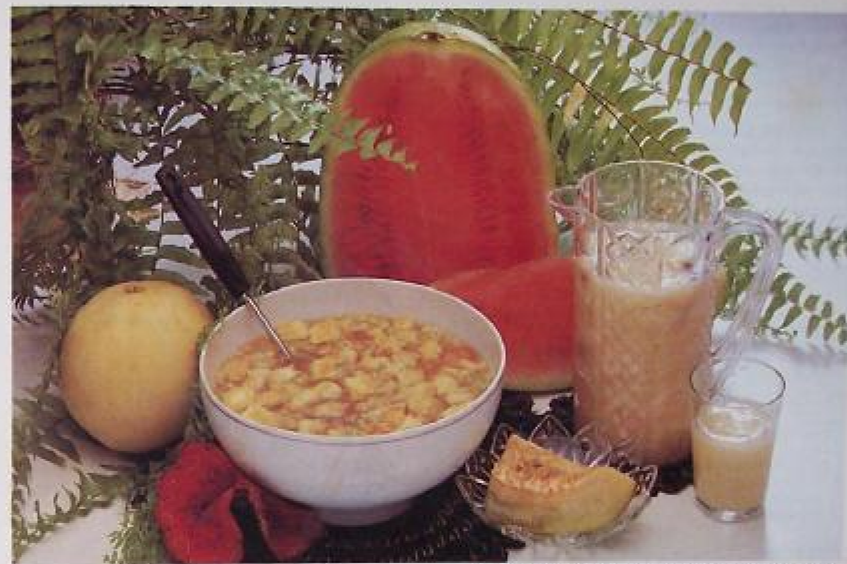
- 1 *badea bien madura*
- 2 *litros de agua*
- *azúcar, gotitas de colorante rojo.*

Preparación

Lave y pele la badea, pártala por la mitad, retire las semillas y póngalas en un tazón. Quite la membrana interior de la fruta, pique finamente la pulpa y júntela con las semillas. Agregue el agua y azúcar a su gusto, además de unas gotitas de colorante rojo hasta que la preparación tome un color rosado. Sírvala bien fría.

Cocteles criollos – (Ver pág. 55)





(Ver pág. 56) Come y bebe de badea y de guanábana

Buñuelos de yuca con miel

(Ver foto pág. 80) **8 porciones**

Ingredientes:

- 1 *taza de yuca cocida sin sal y reducida a puré*
- 2 *huevos*
- 1 *panela*
- 1 *taza de agua*
- 1 *trozo de canela*
- *aceite para freír*

Preparación

Cocine la yuca y, antes que se enfríe, muélala finamente. Bata los huevos y agrégueles poco a poco el puré de yuca. Bata la mezcla hasta que se forme una masa brillante y consistente. Fríala por cucharadas en abundante aceite caliente hasta que doren los buñuelos.

Miel

Hierva la panela con el agua y la canela. Cierna la mezcla y vuélvala a hervir hasta que tome consistencia de miel. Sirva los buñuelos fríos, cubiertos con la miel.

Mermelada de piña

15-20 porciones

Ingredientes:

- 1 *piña*
- 1 *libra de azúcar*
- 1 *trozo de canela*

Preparación

Pele bien la piña, retírele todos los puntos negros, rállela y conserve el jugo. Ponga en una paila la piña y su jugo, el azúcar, la canela y una taza de agua fría. Cocine los ingredientes hasta que tomen punto de bola, revolviendo constantemente. Retire del fuego la paila, vierta la mermelada en un recipiente y déjela enfriar. Sírvala con queso fresco.

Helado de coco

2 litros

Ingredientes:

- 2 *litros de leche*

1 coco rallado
1 libra de azúcar
1 cucharada de maicena
1 taza de crema de leche

Preparación

Hierva la leche con el coco y azúcar durante 15 minutos. Cierna la mezcla presionando sobre el cedazo, recoja el jugo y cocínelo durante 5 minutos más. Agréguele la maicena previamente disuelta en un poco de leche fría y cocine durante 10 minutos revolviendo constantemente. Retire del fuego y, cuando la mezcla esté fría, agréguele la crema de leche y congélela hasta que cuaje.

Dulce de grosellas

2 tazas

Ingredientes:

1 *libra de grosellas*
3 *ladrillos de panela*
1 *astilla de canela*
2 *litros de agua*

Preparación

Lave las grosellas, póngalas en una olla, cúbralas con agua y cocínelas durante 30 minutos. Escúrralas. En 2 litros de agua hierva la panela con la canela. Cuélela y agréguele las grosellas. Deje cocinar todo a fuego lento hasta que el líquido se haya consumido totalmente. Conserve este dulce en envases tapados.

Batido de piña

10 porciones

Ingredientes:

1 *piña madura*
3 *claras batidas a punto de nieve*
azúcar

Preparación

Pele y ralle la piña. Mida en tazas la cantidad de ralladura, póngala en una paila y agréguele el mismo número de tazas de azúcar. Cocine la mezcla revolviendo constantemente hasta que tenga punto de bola. Retire del fuego la paila y siga batiendo hasta que se enfríe la preparación. Agréguele poco a poco las claras a punto de nieve y continúe batiendo hasta que el dulce quede blanco. Sírvalo frío.

Helado de piña

2½ litros

Ingredientes:

1 *piña*
1 *libra de azúcar*
2 *tazas de agua*
1 *taza de crema de leche*

Preparación

Pele y ralle la piña. Ponga la ralladura en una olla, agréguele el agua y el azúcar, y cocínela durante 10 minutos. Retire del fuego y, cuando la preparación esté fría, mézclele la crema de leche. Congele hasta que cuaje.

Ricocó

6-8 porciones

Ingredientes:

1 *coco rallado finamente*
2 *cucharadas de mantequilla*
1 *libra de azúcar*
1 *cucharadita de vainilla en polvo*

Preparación

Ponga todos los ingredientes en una paila o en una olla gruesa. Tuéstelos revolviendo constantemente, hasta que todo esté dorado y crujiente.

Nota: Este dulce es de textura seca y suelta. Sírvalo frío.

Queso de piña

6-8 porciones

Ingredientes:

1 *cucharadita de maicena*
1 *vaso de jugo de piña*
½ *libra de azúcar*
6 *huevos*
1 *copa de ron*
1 *cucharadita de esencia de vainilla*

Preparación

Ponga al fuego el jugo de piña, el azúcar y la esencia de vainilla. Cocínelos durante 5 minutos. Disuelva la maicena en un poquito de agua y agréguesela al jugo. Cocine durante 5 minutos más, revolviendo constantemente. Retire del fuego y deje

enfriar la preparación. Bata las claras, agrégueles las yemas y el ron. Mezcle las dos preparaciones. Queme 2 cucharadas de azúcar en una budinera y vierta sobre este caramelo la preparación. Tape bien el recipiente y cocine al baño de María por una hora. Desmolde cuando esté frío.

Maduros en almíbar

4 porciones

Ingredientes:

2 *plátanos muy maduros*
½ *taza de azúcar*
1 *astilla de canela*

Preparación

Pele los maduros y corte cada uno en 4 trozos. Póngalos en una olla, agrégueles el azúcar y la canela, y cúbralos con agua. Déjelos hervir a fuego lento hasta que el jugo tome consistencia de almíbar espeso. Sírvalos calientes o fríos, acompañados con tajadas de queso fresco.

Resbaladera

Ingredientes:

½ *taza de arroz crudo, previamente remojado en una taza de agua fría durante 12 horas*
1 *litro de leche*
½ *libra de azúcar*
1 *cucharadita de esencia de vainilla*

Preparación

Licue el arroz con el agua del remojo y la leche. Ciérnalo en cedazo fino. Ponga en una olla la mezcla cernida, el azúcar y la vainilla, y cocine todo revolviendo hasta que quede como miel espesa. Retire del fuego la paila y deje enfriar bien la preparación antes de usarla.

Granizado-prensado-raspado

4 porciones

Ingredientes:

2 *tazas de cubitos de hielo*
½ *taza de miel de menta*
½ *taza de miel de rosas*
½ *taza de miel de tamarindo*
½ *taza de resbaladera (ver receta).*

Miel de menta:

Haga un almíbar espeso con 1 taza de azúcar y ½ taza de agua; mézclele esencia de menta y déjelo enfriar.

Miel de rosas:

El mismo procedimiento anterior pero con esencia de rosas.

Miel de tamarindo:

1 *taza de tamarindo*
1 *taza de agua*
1 *taza de azúcar*

Lave el tamarindo en la taza de agua. Ciérnalo y cocine el agua de tamarindo con el azúcar hasta obtener una miel espesa. Enfriar antes de usar.

Preparación del granizado-prensado-raspado

Ponga el hielo en la licuadora y tritúrelo rápidamente. Viértalo en vasos y agréguele cualquiera de estos tipos de miel o resbaladera (ver receta).

Sierra General

Región Interandina

La región interandina dispone de rico acerbo alimentario, cuyos orígenes se remontan a tiempos precolombinos. La variedad de su espacio geográfico, que va desde los páramos andinos hasta zonas templadas y subtropicales, ha producido a lo largo de tan variados pisos climáticos una apetitosa gama de platos típicos, que se conservan en el centro de la vida tradicional de los pueblos. Los bautizos, matrimonios, fiestas del santo patrón, carnavales, mingas y cosechas son ocasiones festivas en que esa comida despliega toda su variedad y riqueza.

La amplia gama gastronómica de la cocina serrana ha extendido su popularidad por todo el territorio nacional y se ha impuesto hasta en los más refinados centros de la cocina internacional de nuestras grandes ciudades. Platos como las empanadas y tamales, la fritada y el hornado, sopas como la fanesca o el caldo de patas, postres como el dulce de higos con queso, han logrado lugar en los menús de los grandes restaurantes, con aprobación de los más refinados "gourmets".

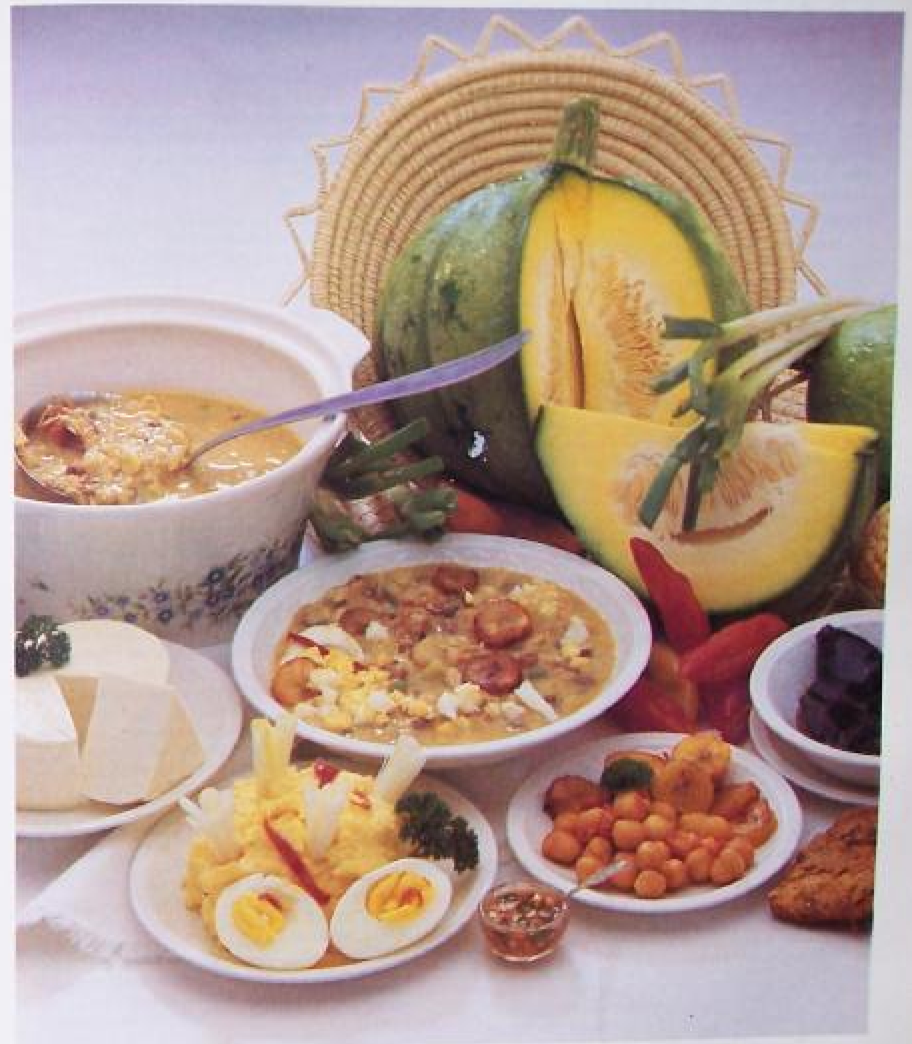




La cocina serrana se inscribe dentro del marco de la cultura andina del maíz, planta sagrada de nuestros antepasados. En los valles productores del maíz hay todo un ciclo culinario que responde a los ciclos de la cosecha de la gramínea, desde el choclo tierno hasta las humitas y la chicha de jora. Y en la mesa de muchas poblaciones provincianas el tostado sigue siendo el acompañante de toda comida. En Cuenca, la preparación más típica del maíz es el mote.

Pero están también los chochos, tan sabrosos como ricos de proteínas, y el ají, que basta para dar sabor a toda comida. Y toda una serie de recetas con harinas: de cebada, de maíz, de trigo.

A todo el color con que las provincias de la Sierra ecuatoriana reciben al visitante se unen las galas de una riquísima cocina, con platos de tanta tradición y sabor como el ají de cuy o el yaguarlocro. Para lograrlos, a las sabidurías indígenas se sumaron tradiciones de la cocina española. Y la tierra aportó con su prodigalidad. Surgió así la cocina serrana como uno de los más ricos frutos de nuestro ser mestizo.



Fanesca – (Ver pág. 67)

Entradas

Hayacas (tamal de gallina)

(Ver foto págs. 64 y 65)

10 unidades

Ingredientes: Masa:

1 *libra de harina de maíz calentado*
½ *litro de caldo de gallina cernido*
4 *cucharadas de azúcar*
6 *onzas de manteca de cerdo*
1½ *cucharadas de sal.*

Preparación de la masa

Vierta el caldo cernido en una paila o en un perol grande. Llévelo al fuego y agréguele la sal y el azúcar. (Si no le gusta la combinación de ambos sabores, tan común en la sierra ecuatoriana, añada únicamente la sal, para obtener la modalidad de hayacas que se come en la costa). Luego agregue la manteca de cerdo y deje que se disuelva.

En cuanto el caldo empiece a hervir, espolvoréele rápidamente la harina de maíz cernida. Mezcle y bata enérgicamente con una cuchara de palo, hasta que toda la harina se humedezca y forme una pasta uniforme. Deje cocinar mientras revuelve y retire del fuego la olla cuando aparezca una costra tostada de ½ centímetro de espesor pegada al fondo del recipiente. Cuando la pasta esté tibia, amásela hasta lograr que toda la grasa se incorpore y quede muy lisa. Deje la masa cubierta con un paño de cocina y prepare el relleno.

Relleno:

½ *pollo cocido y cortado en presas*
6 *ramas de cebolla blanca finamente picada*
2 *cucharadas de perejil y culantro finamente picados*
3 *cucharadas de manteca de cerdo*
1 *cucharadita de sal*
½ *cucharadita de comino molido*
¼ *cucharadita de pimienta molida*
1 *cucharada de achiote derretido (manteca de color)*
3 *onzas de maní tostado*
½ *taza de leche*

Preparación del relleno

Haga un refrito con la cebolla, el perejil, el culantro, el achiote derretido, la manteca, la sal, el comino y la pimienta; evite que los ingredientes se doren. Agréguele el maní previamente licuado en la media taza de leche y deje cocinar durante 10 minutos, revolviendo constantemente. Finalmente agregue las presas de pollo cocinadas y retire del fuego. Ahora prepare los siguientes ingredientes:

2 *huevos cocidos y cortados en rodajas*
1 *pimiento verde cortado en tiritas*
2 *ajíes cortados en tiritas y lavados en agua fría*
2 *onzas de pasas*
10 *aceitunas verdes*
15 *hojas de achira o de plátano*

Si está preparando *hayacas*, es decir, tamales de sal, agrégueles unas arvejas tiernas cocidas previamente; las puede poner junto con las pasas.

Lave las hojas y séquelas por ambos lados. Colóquelas sobre la mesa con la vena hacia arriba y páseles un rodillo o una botella, presionando suavemente desde la punta hacia el tallo. Tome un poco de la masa con una mano (la masa representa la mitad del tamaño del tamal), colóquela sobre el lado más brillante de la hoja y aplástela suavemente con los dedos para extenderla un poco. Ponga una presa de pollo en el centro de la masa y báñela con una cucharada de salsa de maní. Coloque a un costado de la presa una tirita de ají y al otro costado una tirita de pimiento; sobre la presa una rodaja de huevo; agregue unas 5 pasas, una aceituna verde y, si son *hayacas*, no se olvide de poner una cucharada de arvejas tiernas cocinadas.

Ahora doble un costado de la hoja hacia el centro, y luego el otro costado en la misma forma; después una punta y, por último, la otra. Presione un poquito para afirmar los ingredientes. Vierta agua hirviendo en la tamalera hasta alcanzar la señal marcada debajo de la tapa agujereada. Póngale la rejilla y cúbrala con hojas de achira para evitar que al hervir el agua llegue a los tamales, ya que éstos deben cocinarse solamente al vapor.

Coloque los tamales uno junto al otro. Cuando no tenga más espacio haga otra capa encima, cuidando de alternarlos para que el vapor pase con facilidad. Cocine los tamales a fuego mediano en la tamalera durante 45 minutos a una hora. Manténgalos calientes dentro de la tamalera hasta la hora de servir. Cuando el tamal está listo, la hoja tiene color oscuro y es muy dócil.

Nota: Se acostumbra servir estos tamales en las fiestas de Navidad y Año Nuevo.

Empanadas de mejido

15 o 20 empanadas

Ingredientes:

Masa:

1 *libra de harina de trigo*
4 *cucharadas de mantequilla*
2 *huevos*
1 *cucharadita de sal*

Relleno:

½ *taza de queso fresco rallado*
1 *cucharada de mantequilla*
2 *huevos batidos*
4 *cucharadas de azúcar.*

Preparación

Mezcle bien todos los ingredientes hasta obtener una masa uniforme; poco a poco añádale agua para hacerla más delicada. Déjela reposar durante 30 minutos. Mezcle todos los ingredientes del relleno y caliéntelos a fuego lento hasta que todos los elementos se integren. Extienda la masa y corte discos de 5 centímetros de diámetro. Haga las empanadas. Fríalas en abundante aceite caliente.

Humitas (De sal)

36 unidades

Ingredientes:

12 *tazas de choclo maduro desgranado*
8 *onzas de mantequilla*
4 *onzas de manteca de cerdo*
½ *queso fresco desmenuzado*
2 *cucharadas de azúcar*
3 *cucharaditas de polvo para hornear*
6 *huevos*
hojas de choclo
sal

Preparación

Muela y cierna el choclo. Derrita en un sartén la manteca y la mantequilla y agrégueselas al choclo junto con el queso desmenuzado, el azúcar y el polvo de hornear. Revuelva bien con una cuchara de madera. Añada sal poco a poco, mezcle después de cada adición y compruebe que el nivel de sal está a su gusto. Agregue las yemas y revuelva. Bata las claras a punto de nieve e incorpórelas cuidadosamente a la preparación sin batir.

Sobre cada hoja de choclo ponga una cucharada de la preparación. Doble los costados de la hoja y luego las puntas, y vaya colocando cada humita sobre la rejilla de la tamalera; póngalas una al lado de la otra y siempre de modo que las puntas dobladas queden hacia abajo. y déjelas cocinar al vapor durante 1 hora. Sírvalas calientes, acompañadas con café y ají preparado (ver receta).

(De dulce)

Si desea humitas de dulce haga lo siguiente: Disminuya la sal. Agregue al choclo ¼ de libra de azúcar, 1 cucharada de esencia de vainilla y una cucharada de anís (chiquito). Siga el procedimiento descrito para las humitas de sal.

Tortillas de maíz en tiesto

20 unidades

Ingredientes:

1 *libra de harina de maíz crudo*
4 *cucharadas de manteca de cerdo*
3 *huevos bien batidos*
1 *cucharadita de sal*
4 *cucharadas de aceite con achiote*
4 *cucharadas de cebolla blanca picada*
½ *taza de queso fresco rallado.*

Preparación

Cierna la harina. Mézclela con la manteca, la sal y los huevos. Si falta líquido, agregue agua o caldo caliente. Haga una masa delicada. Amase fuertemente. Aparte, en un sartén, ponga el aceite y la cebolla. Sofría un rato. Retire el sartén del fuego, agregue el queso y mezcle bien. Haga tortitas con la masa y rellénelas con el queso. Áselas en un tiesto de barro bien caliente, hasta dorarlas por todos los lados. Sírvalas calientes, con ají.

Salsa blanca

Ingredientes:

2 *tazas de leche*
4 *cucharadas de harina de trigo*
2 *cucharadas de mantequilla*
sal y pimienta.

Preparación

Ponga 1½ tazas de leche a calentar en una olla. Agregue la mantequilla, la sal y la pimienta. Deje hervir la mezcla. Disuelva la harina en la media taza de leche restante. Cuando hierva la leche que está en el fuego, vierta en la olla la leche con la harina, asegurándose de cernir bien. Cocine a fuego lento durante 5 minutos.



(Ver pág. 62) Hayacas

Bonitisimas (Tortillas de maíz)

(Ver foto pág. 133) **30 unidades**

Ingredientes:

- ½ libra de harina de maíz calentado
- 3 onzas de mantequilla
- ¾ de taza de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- 1 yema

Relleno:

- ½ libra de papas cocidas (2 unidades)
- 6 onzas de queso de crema no muy salado
- achiote manteca de color

Preparación

Masa:

Cierna la harina, agréguele la sal y la yema, y mezcle todo. Añádale poco a poco el agua tibia hasta lograr una pasta suave. Amásela un rato con el objeto de alcanzar una masa uniforme, tápela y prepare el relleno.

Relleno:

Ralle o desmenuce el queso. Reduzca a puré las papas cocidas y agréguelas al queso. Añada un poco de achiote derretido. Mezcle y amase bien.

Preparación de las tortillas

Tome un poco de masa, forme una bolita, hágale un hoyo y ponga en el centro un poco de relleno; ciérrelo y forme una tortilla. Repita el procedimiento hasta terminar con la masa. Cuando vaya a servirlas, áselas en un sartén o en un tiesto de barro. Para que doren bien, póngalas primero por un lado, luego por el otro y finalmente por los orillos voltéelas con cuidado porque son delicadas. Sírvalas calientes y acompañadas con salsa de chochos (ver receta).

Sopas

Ají de queso

6 porciones

Ingredientes:

- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- 3 cucharadas de aceite
- 2 litros de leche
- 1 cucharada de culantro picado
- 3 libras de papas peladas
- ½ libra de queso fresco desmenuzado
- 2 yemas
- sal, comino molido
- achiote (manteca de color).

Preparación

En una olla haga un refrito con la cebolla, el aceite, el achiote, sal y comino. Agregue las papas peladas y enteras. Refría un poco. Agregue la leche y el culantro. Deje hervir hasta que las papas estén bien cocidas. Añada el queso y las yemas previamente batidas en un poco de leche fría. Deje hervir durante 5 minutos más y retire del fuego. Sirva caliente, adorne con tajadas de aguacate y ají criollo.

Sopa de bolas de maíz

(Ver foto pág. 69) **6 porciones**

Ingredientes:

Caldo:

- 1 libra de costilla de res
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 rama de perejil
- sal

Preparación

Ponga a hervir la costilla en 2 litros de agua fría, junto con la cebolla, el perejil y sal, hasta que la carne esté blanda. Retire del fuego, cierna el caldo, pique la costilla y póngala de nuevo en el caldo.

Bolas:

- ½ libra de harina de maíz tostado
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 huevo
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de caldo caliente.

relleno:

- ½ taza de queso desmenuzado.

Preparación de las bolas

En la ½ taza de caldo caliente disuelva la manteca y la sal. Cierna en un tazón la harina de maíz, agregue el huevo y mezcle. Ponga poco a poco el caldo hasta formar una masa suave. Haga bolitas pequeñas, rellénelas con queso y déjelas reposar.

Preparación final

Ponga el caldo al fuego y agréguele 1 libra de papas peladas y picadas, y 5 hojas de col picadas. Deje hervir hasta que las papas estén a medio cocer. Agregue las bolas una por una, en diferentes lugares para que no se peguen. Hierva a fuego lento durante 10 minutos. Añada entonces ½ taza de leche y 1 cucharada de perejil picado. Deje cocinar bien las bolas y las papas.

Timbushca

6-8 porciones

Ingredientes:

- 1 libra de pecho de res
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 rama de perejil
- 1 tomate rojo pequeño
- 1 diente de ajo machacado
- ½ libra de carne de res
- 2 libras de papas peladas
- 6 hojas de col picadas
- 4 cucharadas de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de culantro picado
- 2 onzas de maní tostado y molido
- 1 huevo cocido y picado
- ½ taza de leche
- 2 cucharadas de aceite
- sal, comino, pimienta
- achiote (manteca de color)

Preparación

Ponga en una olla el pecho de res y la carne sin partir, la rama de cebolla, el perejil, el tomate cortado y aplastado, el ajo y la cucharada de sal. Agregue de 3 a 4 litros de agua fría, tape y ponga a hervir hasta que las carnes estén bien cocidas. (Si utiliza olla de presión, use menos agua).

Cuando ambas postas de carne estén blandas, cierna el caldo y recójalo en otra olla; agréguele las papas enteras y la col picada, y ponga a cocinar. Pique el pecho de res en trocitos y agrégueselos al caldo, compruebe el nivel de sal y deje cocinar hasta que las papas estén blandas.

En una sartén haga un refrito con la cebolla, el culantro, el aceite, el achiote, sal, pimienta y comino. Agréguele la ½ libra de carne de res, previamente picada, y sofría. Añada el maní y la leche y deje hervir durante 5 minutos. Retire del fuego y agregue el huevo picado.

Presentación

Vierta el caldo en un plato hondo y bañe cada papa con una cucharada de refrito.

Fanesca

(Ver foto pág. 61) **12 porciones**

Ingredientes:

- 1 taza de cebolla blanca finamente picada
- ½ taza de aceite
- 4 cucharadas de perejil picado
- 4 onzas de maní tostado y licuado en ½ litro de leche
- 1 libra de bacalao seco (remojado por 12 horas).
- ½ libra de arroz cocido en abundante agua y sin escurrir
- 1 taza de zapallo cortado en trocitos, cocido y sin escurrir
- 1 taza de sambo cortado en trocitos, cocido y sin escurrir.
- 1 libra de mellocos cocidos en agua con sal, escurridos y picados
- 1 libra de habas tiernas peladas, cocidas en agua con sal y sin escurrir
- 1 libra de chochos pelados
- 2 tazas de choclos desgranados, cocidos y bien limpios
- ½ libra de lentejas, cocidas en abundante agua sin sal y sin escurrir
- ½ libra de fréjol blanco seco, cocido sin sal en abundante agua y sin escurrir
- ½ libra de fréjol rojo seco, cocido sin sal en abundante agua y sin escurrir
- ½ libra de arveja seca, cocida sin sal en abundante agua y sin escurrir
- ½ libra de mote cocido y escurrido
- sal, pimienta y comino molidos
- achiote

Para comenzar, cocine cada grano siguiendo las indicaciones que se han dado: atienda si debe poner sal o no; cuide de guardar el agua de la cocción cuando se dice "sin escurrir"; el agua en que se cocinan algunos granos sirve para preparar la fanesca. Si el bacalao es blanco y está limpio, remójelo en agua fría sólo durante las dos horas anteriores a su utilización. Al cabo de ese tiempo, arroje el agua del remojo y pique el pescado en trozos chicos.

Preparación

En la olla en que va a preparar la fanesca haga un refrito con la cebolla blanca picada, el achiote, el aceite, sal, 1 cucharadita de comino molido y 1 cucharadita de pimienta molida. No dore la cebolla. Agregue el perejil picado, junto con el maní tostado previamente licuado con el ½ litro de leche. Deje hervir todo durante 5 minutos.



Caldo de tripas - Sangre frita o **Yaguarlocro** — *(Ver pág. 72)*

Añada el bacalao preparado según las explicaciones previas y deje hervir durante 15 minutos. Ponga el arroz con todo su líquido, mezcle bien y deje hervir durante otros 5 minutos.

Es indispensable que siga la receta al pie de la letra, pues de ello dependen el sabor y el aspecto de la fanesca.

Agregue el resto de ingredientes, cuidando de poner el líquido de la cocción de aquéllos en que así se indica. Mezcle bien. Si le falta líquido debe agregar leche. Deje hervir durante 30 minutos, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue al fondo. Para terminar, y antes de servir, agregue 2 cucharadas de culantro fresco finamente picado, 1 lata de atún, con todo su aceite y bien desmenuzado. Compruebe que el nivel de sal y de pimienta se ajuste a su gusto y sirva caliente la fanesca.

Nota: Este plato, que es el principal en la Cuaresma y en la Semana Santa, se sirve acompañado con empanaditas pequeñas (de harina) y con maduros o maqueños fritos en rodajas. Además, se acostumbra decorar el plato con huevos cocidos y picados y con perejil picado.

Como segundo plato, se acostumbra servir "molo" y, para completar el menú, "arroz con leche"

Caldo de gallina

8-10 porciones

Ingredientes:

1 *gallina grande y gorda*
1 *taza de arvejas tiernas cocidas*
½ *taza de zanahoria amarilla picada*
1 *tomate partido en mitades*
½ *taza de arroz crudo lavado*
2 *ramas de cebolla blanca*
1 *cucharadita de ajo machacado*
2 *papanabos, pelados y picados*
1 *rama de apio*
1 *rama de perejil*
10 *papas grandes, peladas y cocidas*
2 *cucharadas de perejil picado*
2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
4 *litros de agua*
sal al gusto.

Preparación

En una olla grande ponga la gallina, agua suficiente (4 litros aproximadamente) y sal, y llévela al fuego. Antes de hervir saque la espuma. Agregue todos los ingredientes, con excepción de las papas cocidas, la cebolla y el perejil picados. Cocine hasta



Sopa de bolas de maíz — (Ver pág. 66)

que esté suave la gallina. Retire la gallina y desprésela; saque también la cebolla, las hierbas y el tomate. Para servir ponga en el plato las papas, el perejil y la cebolla picados, y el caldo.

Sopa caucau

8 porciones

Ingredientes:

1 *libra de panza o librillo, cocido y cortado en trozos pequeños*
4 *cucharadas de cebolla blanca picada*
1 *cucharada de culantro picado*
1 *pimiento picado finamente*
1 *ají picado finamente*
1 *cucharadita de ajo machacado*
4 *cucharadas de aceite con achiote*
½ *taza de arvejas tiernas cocidas*
2 *libras de papas peladas y picadas*
2½ *litros de agua.*

Preparación

En una olla haga un refrito con el aceite, la cebolla, el culantro, el pimiento, el ají, el ajo, la sal y el comino. Agregue la panza, las arvejas y las papas; sofría durante unos 5 minutos. Después agregue 2,5 litros de agua hirviendo y cocine todo bien hasta que espese. Sirva la sopa caliente.

Locro de papas con col

6 porciones

Ingredientes:

2 *libras de papas peladas y picadas*
2 *cucharadas de aceite con achiote*
2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
2 *cucharadas de nata fresca*
2 *tazas de leche*
4 *tazas de agua hirviendo*
6 *hojas de col blanca cortada en trozos grandes*
2 *cucharadas de queso rallado*
sal, comino, orégano.

Preparación

En una olla sofría en el aceite las papas, la cebolla y los aliños. Agregue la nata y la leche; cocine durante 10 minutos. Después agregue el agua y la col; cocine hasta que espese. Antes de sacar del fuego agregue el queso y sirva el locro bien caliente.

Platos

Arroz con pollo

(Ver foto pág. 76)

10 porciones

Ingredientes:

1 pollo cocido en un buen caldo
2 cucharadas de cebolla paiteña, picada
1 cucharada de ajo picado
4 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de aceite
4 tazas de caldo de pollo, cernido
2 pimientos cortados en tiritas
2 cebollas paiteñas picadas en pluma
1 libra de arroz
2 huevos cocidos cortados en rodajas
sal, pimienta, comino.

Preparación

Ponga en una olla el aceite, dos cucharadas de mantequilla, la cebolla picada y el ajo, y sofríalos durante 5 minutos. Agregue el arroz previamente lavado y mezcle bien todo. Añada la cantidad necesaria de caldo de pollo para que el nivel del líquido sobrepase en dos centímetros el del arroz. Compruebe la sal y cocine hasta que el arroz esté debidamente cocido. Pique el pollo. En una sartén ponga las otras dos cucharadas de mantequilla, la cebolla cortada en plumas y los pimientos, y sofría. Agregue el pollo picado y sazone a su gusto. Continúe sofriendo. Antes de servir, mezcle el arroz y el sofrito. Adorne la fuente con las rodajas de huevo.

Criadillas

4 porciones

Ingredientes:

4 criadillas de borrego
1 cebolla paiteña picada
1 cucharada de perejil picado
2 cucharadas de manteca de cerdo
2 cucharadas de harina de trigo
2 cucharadas de maní tostado
1 taza de leche
sal, comino.

Preparacion

Lave bien las criadillas, retíreles toda la piel y córtelas en lonjas. En una olla ponga la manteca, la cebolla, el perejil y los aliños; agregue las criadillas y sofría durante 10 minutos. Licúe la leche, el maní y la harina y añada esto al sofrito. Cocine durante 10 minutos, revolviendo constantemente. Sirva las criadillas calientes, acompañadas de arroz y maduros fritos.

Choclos cocidos

4 porciones

Ingredientes:

4 choclos tiernos
4 tajadas de queso
ají preparado.

Preparación

Pele y lave los choclos, colóquelos en una olla y cúbralos con agua. Agrégueles una cucharadita de azúcar y póngales encima algunas hojas tiernas. Tape la olla y cocine los choclos hasta que el grano esté suave. Escúrrales el agua y sírvalos con tajadas de queso y ají.

Salchichas de cerdo

4 libras

Ingredientes:

3 libras de carne de cerdo molida
1 cucharada de culantro picado
1 cucharada de ajo machacado
1 cucharada de comino molido
1 cucharada de pimienta molida
4 cucharadas de aceite con achiote
1 taza de agua fría
5 metros de tripas de cerdo bien lavadas
sal al gusto.

Preparación

Mezcle todos los ingredientes, con excepción de las tripas, y póngales sal a su gusto. Embuta las tripas sin llenarlas mucho. Para formar las salchichas, amarre cada diez centímetros con un hilo fuerte. Guárdelas en el refrigerador durante un día. Al día siguiente cocínelas durante una hora, con agua y sal. Escúrralas y cuélguelas. Fríalas antes de consumirlas.

Pollo asado a la brasa

4 porciones

Ingredientes:

1 pollo de 3 libras
2 cucharadas de aceite con achiote
1 cucharada de comino en polvo
1 cucharada de ajo machacado
2 cucharadas de cebolla paiteña licuada
1½ cucharadas de sal.

Preparación

Mezcle todos los ingredientes y alíñe el pollo. Déjelo reposar durante 2 horas. Áselo al horno o a la brasa hasta que dore. Sírvalo caliente con papas fritas y ensalada.

Menestra de habitas tiernas

4 porciones

Ingredientes:

1 libra de carne de cerdo picada
1 cucharadita de ajo machacado
2 cucharadas de cebolla blanca picada
2 cucharadas de aceite con achiote
½ libra de habitas tiernas
4 cucharadas de nata fresca
1 cucharada de perejil picado
sal, comino.

Preparación

Ponga en una olla la carne, el aceite, la sal y el ajo; sofría durante unos 5 minutos. Después agregue la cebolla y sofría durante 5 minutos más. Cubra con agua y deje cocinar durante 15 minutos. Añada luego las habitas y cocine hasta que estén muy suaves. Cuando todo esté cocido y espeso, agregue la nata y el perejil picado. Sirva la menestra caliente, acompañada de arroz.

Riñones guisados

4 porciones

Ingredientes:

1 riñón de res
1 cucharadita de ajo machacado
1 cebolla paiteña picada
2 cucharadas de aceite con achiote
1 tomate pelado y picado
1 taza de papas peladas y picadas
½ taza de arvejas tiernas cocidas
1 zanahoria pelada y picada
sal, pimienta, comino.

Preparación

Lave el riñón, córtelo en pedazos pequeños y póngalos en un tazón hondo. Agregue 1 cucharadita de sal, junto con el jugo y la cáscara de 1 limón. Estruje fuertemente hasta extraer todo el jugo viscoso del riñón. Después lávelo bien en abundante agua fría. Póngalo en una olla, agréguele el ajo, la sal, la pimienta y el comino. Tápelo y déjelo cocinar, revolviendo ocasionalmente. Cuando se seque el jugo, agregue el resto de los ingredientes. Sofría. Agregue luego agua hasta cubrir todo; tape y deje cocinar bien. Sirva con arroz.

Estofado de carne y verduras

(Ver foto pág. 17)

6 porciones

Ingredientes:

1 libra de carne de res cortada en trozos pequeños
½ taza de papas peladas y picadas
2 zanahorias amarillas peladas y picadas
½ taza de vainitas picadas
1 cebolla paiteña picada
1 pimiento picado
1 cucharadita de perejil picado
1 cucharadita de ajo machacado
4 cucharadas de aceite con achiote
2 tomates licuados y cernidos
sal, pimienta, comino.

Preparación

Ponga en una olla todos los ingredientes, con excepción del jugo de tomates. Sofríalos durante 10 mi-



Chapo – *(Ver pág. 76)*

nutos. Después agregue el jugo de tomates. Si falta líquido para cubrir, agregue agua. Tape y cocine hasta que todo esté suave y el jugo espeso. Sirva con arroz y maduro frito.

Lengua estofada (seco de lengua)

6-8 porciones

Ingredientes:

1 *lengua de res o 3 de cerdo, cocidas y peladas*
2 *cucharadas de cebolla paiteña picada*
1 *cucharadita de ajo machacado*
2 *cucharadas de aceite con achiote*
2 *cucharadas de maní tostado y molido*
1 *taza de leche*
2 *libras de papas peladas y cocidas*
sal, pimienta y comino

Preparación

Corte la lengua, limpia y cocida, en rodajas. En una olla ponga el aceite, el ajo, la cebolla, la sal, la pimienta y el comino. Sofría durante unos minutos. Después agregue el maní y la leche; deje hervir. Agregue entonces las rodajas de lengua y déjelas cocinar durante 15 minutos a fuego lento. Antes de servir agregue las papas y mezcle todo bien. Acompañe con arroz blanco.

Yaguarlocro

(Ver foto pág. 68)

8-10 porciones

Ingredientes:

1 *menudo de borrego (panza, librillo y tripas)*
1 *litro de sangre fresca de borrego*
3 *libras de papas peladas y picadas en cubitos*
2 *ramas de cebolla blanca finamente picada*
2 *cucharadas de culantro picado*
1 *cucharadita de orégano en hojitas*
1 *cucharadita de comino molido*
1 *diente de ajo machacado*
1 *cucharadita de pimienta molida*
2 *cucharadas de aceite*
4 *onzas de maní tostado, licuado o molido y disuelto en 1 taza de leche*
achiote (manteca de color)



Camotes - choclos - papas con cáscara – *(Ver págs. 75, 123 y 172)*

Ingredientes para la sangre:

1 *libra de papas fritas*
1 *ají finamente picado*
2 *ramas de cebolla blanca finamente picada*
2 *cucharadas de perejil finamente picado*
2 *cucharadas de aceite*
sal, pimienta.

Para lavar el menudo:

2 *limones*
hierbabuena
sal

Preparación

Lave el menudo en agua. Voltéelo al revés (todo hasta las tripas); si no puede voltear las tripas, ábralas con la punta de un cuchillo. Póngalo en un tazón sin agua, agréguele 2 cucharadas de sal, el jugo y las cortezas de los 2 limones, y las hojas de hierbabuena. Estrújelo con las manos hasta que salga toda la película amarillenta que lo recubre. Déjelo reposar un rato y lávelo nuevamente con abundante agua fría.

Póngalo en olla de presión, agréguele suficiente agua y cocínelo hasta que esté suave. Retire el menudo del caldo y píquelo finamente. En una olla grande haga un refrito con el aceite, el achiote, la cebolla blanca, el culantro, el orégano, el comino, la pimienta y el ajo.

Agregue las papas picadas en cubitos y sofríalas con el refrito. Añada el maní disuelto o licuado en la leche. Tape y deje hervir durante 15 minutos. Luego agregue el caldo del menudo y deje cocinar bien las papas. Antes de retirar la olla del fuego, agregue el menudo picado.

Preparación de la sangre

En una olla con 2 litros de agua hirviendo y 1 cucharada de sal, cocine la sangre durante unos 30 minutos. Retire del fuego y escurra toda el agua en un colador. Ponga la sangre cocida en una fuente plana y desmenúcela con los dedos, cuidando de extraer toda impureza que encuentre.

Ponga en un sartén el aceite, la sangre, la pimienta, el perejil, la cebolla y el ají. Sofría todo bien, hasta que la sangre quede brillante y frita. Agregue las papas fritas y sofría durante unos minutos. Sirva el caldo caliente y aparte, en un plato pequeño, la sangre también caliente.

Tamales de morocho

10 unidades

Ingredientes:

Masa:

- 20 *bolitas de masa de morocho (aproximadamente 1 libra)*
- ½ *taza (4 onzas) de mantequilla*
- 2 *huevos batidos*
- 1 *taza de queso fresco rallado*
  Mezcle todos los ingredientes hasta lograr una masa uniforme.

Relleno:

- 1 *taza de carne de pollo o gallina, cocida y desmenuzada*
- 2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 1 *cucharada de mantequilla*
- 1 *cucharada de mantequilla de maní o de maní tostado y molido*
- ¼ *de taza de leche*
- 1 *cucharadita de azúcar*
  sal y pimienta a su gusto

Preparación del relleno

Sofría la cebolla en la mantequilla; agregue el maní y la leche; sazone la mezcla con sal, pimienta y azúcar a su gusto. Añada el pollo y mezcle todo muy bien; deje cocinar durante 10 minutos.

Guarnición:

- 2 *huevos cocidos y cortados en rodajas*
- 2 *cucharadas de pasas*
- 10 *aceitunas verdes*
  ají en tiritas
- 10 *hojas de achira*

Preparación de los tamales

Prepare los tamales poniendo un poco de masa en la hoja; luego, en el centro, un poco de relleno y las guarniciones. Doble las hojas para cerrar los tamales y cocínelos al vapor durante una hora, en una tamalera. (Vea las instrucciones en la receta de las hayacas).

Tamal de papa

10 unidades

Ingredientes:

Masa

- 2 *libras de papas peladas, cocidas y reducidas a puré*
- 2 *cucharadas de maicena, cernidas junto con una cucharadita de polvo para hornear*
- ¼ *de taza de leche fría*
- 2 *cucharadas de mantequilla caliente*
- 4 *cucharadas de queso fresco rallado.*

Relleno:

Pueden rellenarse con:
pollo cocido y deshilado
pescado frito
sardinas o atún en conserva

Guarnición:

- 1 *libra de chorizo frito, cortado en rodajas*
- 2 *pimientos, rojo y verde, cortados en tiritas*
- 2 *cucharadas de pasas*
  hojas de achira o plátano.

Preparación

Mezcle todos los ingredientes de la masa, hasta incorporar todo bien. Ponga un poco de masa en una hoja y, en el centro, el relleno y la guarnición. Doble la hoja para cerrar el tamal. Cocínelos al vapor durante 30 minutos, en una tamalera.
(Vea las instrucciones en la receta de las hayacas).

Entremeses

Habas tiernas cocidas

4 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de habitas tiernas*
  sal

Preparación

Lave bien las habitas, póngalas en una olla, cúbralas con agua y cocínelas hasta que estén suaves. Antes de retirarlas del fuego, agrégueles 1 cucharada de sal, déjelas hervir y escúrralas. Sírvalas calientes.

Guagua mama (Tripa dulce)

4 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de tripa dulce*
- 1 *cucharada de cebolla blanca picada*
- 1 *cucharadita de culantro picado*
- 1 *cucharadita de ajo machacado*
  sal, comino y orégano.

Preparación

Lave bien la tripa, córtela en trozos pequeños. Ponga éstos en una olla, cúbralos con agua y déjelos hervir. Retire la espuma, agregue el resto de los ingredientes y cocine todo hasta que la tripa esté suave y el caldo reducido. Sírvala caliente, acompañada de ají y mote cocido.

Orejas de chancho cocidas

4 porciones

Ingredientes:

- 2 *orejas de cerdo*
  salsa de cebollas (ver receta)
  papas con cáscara (ver receta)
  ají preparado (ver receta)

Preparación

Lave las orejas, chamúsquelas y ráspelas bien. Lávelas nuevamente. Cocínelas en agua con sal, cebollas y ajo, hasta que estén suaves. Retírelas del agua y córtelas en tiras largas. Sírvalas calientes, acompañadas de papas, salsa de cebolla y ají.

Chulpi (Maíz tostado)

1 libra

Ingredientes:

- 1 *libra de maíz dulce (chulpi)*
- ½ *libra de manteca de cerdo*
- ½ *libra de lonja de cerdo*
- 1 *cebolla blanca picada*
- 1 *diente de ajo machacado*
  sal.

Preparación

Corte la lonja en trozos pequeños. En una paila o en una olla gruesa ponga el maíz, la lonja, la manteca, la cebolla y el ajo. Fría todo a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que la lonja esté completamente tostada y el maíz abierto y dorado. Escúrrales la grasa y colóquelos en un recipiente metálico. Agrégueles 1 cucharadita de sal y revuelva.

Ají con chochos y queso

2 tazas

Ingredientes:

- 1 *taza de chochos pelados*
- 1 *taza de queso fresco rallado*
- 1 *cucharada de cebolla blanca picada*
- 1 *cucharadita de culantro picado*
- 1 *ají picado*
- 1 *ají licuado*
  sal

Preparación

Mezcle todos los ingredientes y agrégueles sal a su gusto. Sírvalo para acompañar papas con cáscara.

Camotes con salsa de maní

(Ver foto pág. 73)

4 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de camotes dulces*
- 1 *taza de salsa de maní*
- 4 *hojas de lechuga*
- 1 *huevo cocido y cortado en rodajas.*

Preparación

Cocine los camotes con abundante agua, hasta que se rompa la piel. Escúrralos y pélelos. Ponga las hojas de lechuga en una bandeja, coloque encima los camotes y cúbralos con la salsa de maní. Adorne la fuente con las rodajas de huevo. Sírvalos con ají.

Máchica (Harina de cebada)

Ingredientes:

- 1 *libra de grano de cebada*
  azúcar

Preparación

Caliente la cebada en un sartén, paila o tiesto de barro, hasta que el grano seque bien. Muélala hasta reducirla a polvo fino. Cierna el polvo y guárdelo en

recipientes cerrados. Para consumir la máchica, mézclela con azúcar a su gusto.

Nota: Esta harina se usa en la comida diaria del nativo ecuatoriano, tanto en polvo o mojada, así como en la preparación de muchos otros platos.

Máchica traposa

4 porciones

Ingredientes:

- 2 *tazas de máchica (ver receta anterior)*
- ½ *taza de azúcar*
- 2 *cucharadas de mantequilla*
- ½ *taza de queso fresco rallado*

Preparación

En una paila ponga la mantequilla, el azúcar y el queso. Caliéntelos y revuélvalos hasta que se incorporen bien. Agrégueles la máchica y mezcle todo. Sírvala caliente como entremés.

Nota: este plato se hace siempre que se prepara la fritada, sobre el fondo que queda como residuo en la paila.

Chapo (Máchica mojada)

(Ver foto pág. 72)

4 porciones

Ingredientes:

- 4 *tazas de agua aromática (por ejemplo: canela, cedrón, hierba Luisa, agua de panela, etc.)*
- *azúcar al gusto*
- ½ *libra de máchica cernida (ver receta Máchica harina de cebada).*

Preparación

Prepare el agua aromática y endúlcela a su gusto. Sírvala en tazas y agréguele la máchica por cucharadas, revolviendo constantemente. Según la cantidad de harina que le añada al agua aromática, se obtiene una mezcla más suave o más seca.

Nota: Esta preparación, de uso muy popular, es el sustento del verdadero pueblo criollo; sustituye al pan y generalmente se sirve a la hora del desayuno o de la cena. También puede prepararse con leche, café o chocolate.

Molo (Puré de papas)

6 porciones

Ingredientes:

- 3 *libras de papas*
- ½ *taza de cebolla blanca finamente picada*
- 2 *onzas de mantequilla*
- ½ *cucharadita de sal*
- ½ *cucharadita de comino*
- 1 *taza de leche.*

Adornos:

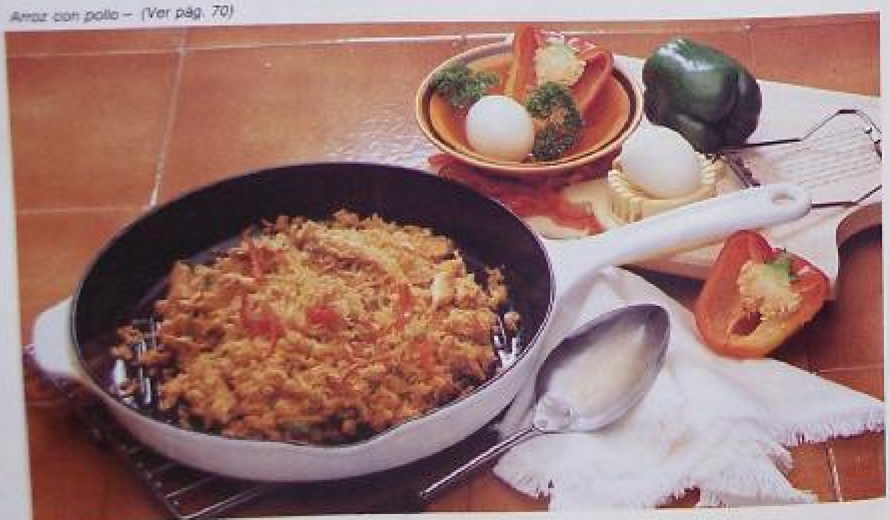
- *hojas de lechuga*
- 3 *huevos cocidos y partidos en rodajas*
- ½ *taza de queso fresco cortado en cuadritos*
- 4 *ramas de cebolla blanca cortada en trozos*
- 1 *cucharada de perejil picado.*

Preparación

Pele, lave y ponga a cocinar las papas en agua con sal hirviendo, hasta que empiecen a desbaratarse. Escúrralas y déjelas tapadas durante 10 minutos para que se vuelvan arenosas. Redúzcalas a puré. En una olla ponga la mantequilla, la cebolla blanca picada, ½ cucharadita de sal, ½ cucharadita de comino molido, y haga un refrito; evite que la cebolla se dore. Añada la leche, mezcle y deje soltar el hervor. Entonces agregue el puré de papas, mezcle y cocine durante 10 minutos, batiendo constantemente.

Para servir, recubra la superficie de una fuente con hojas de lechuga. Encima vierta el molo caliente y adórnelo con los trozos de cebolla blanca, los cuadritos de queso, las rodajas de huevo y el perejil.

Nota: Se sirve acompañando la fanesca.



Arroz con pollo – (Ver pág. 70)



Panes – (Ver págs. 23, 82, 87 y 187)

Pinol

Es una harina de maíz que se sirve pura o mezclada con leche o con aguas aromáticas. El nativo de la sierra ecuatoriana lo lleva consigo a su trabajo y es su alimento diario.

Ingredientes:

- 1 *libra de maíz tostado*
- 1 *libra de panela*
- 1 *astilla de canela*
- 6 *granos de pimienta de olor.*

Preparación

Muela tres veces seguidas todos los ingredientes juntos. Mezcle bien.

Nota: En vez de maíz tostado se usa también máchica (harina de cebada tostada).

Maíz tostado

6 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de maíz para tostado*
- ½ *litro de aceite.*

Preparación

Remoje en agua fría el maíz durante 1 hora y luego escúrralo. Ponga todo el aceite y el maíz en

una olla de aluminio, tápela y deje dorar el maíz a fuego lento. Puede guardar el aceite para la próxima vez que prepare tostado.

Chicharrones

Ingredientes:

- 4 *libras de lonja de cerdo*
- 2 *ramas de cebolla blanca picada*
- 4 *dientes de ajo machacados*
- *sal.*

Postres

Chocolatines de Ambato

1-½ libras

Ingredientes:

- 6 *tazas de leche*
- 1 *taza de panela rallada*
- ½ *taza de chocolate dulce*
- ½ *taza de coco picado finamente*

Preparación

Cocine en una paila la leche, la panela y el chocolate hasta que den punto de bola. Vierta la preparación sobre un mármol previamente engrasado y, mezclando, déjela enfriar un poco. Añádale el coco y vuelva a mezclar. Nivélela con una espátula, córtela en tiras largas de 2 centímetros de espesor y luego haga pequeños cuadritos. Cuando estén fríos, envuélvalos en papel de cera.

Higos enconfitados o cristalizados

25 unidades

Ingredientes:

- 25 *higos verdes grandes*
- 2 *libras de azúcar*
- 4 *tazas de agua*

Preparación

Lave bien los higos y pélelos con cuidado. Cocínelos en agua hirviendo durante 5 minutos y escúrra-

Preparación

Lave la lonja, córtela en cubitos pequeños y póngalos en una paila o en un perol grueso. Agregue los ajos, la cebolla, y sal a su gusto. Refría revolviendo constantemente hasta que el chicharrón suelte toda la grasa y quede dorado.

Nota: Sirve para acompañar chifles, tostado y mote cocido. Además, se usa para preparar platos como bolas, bolones y tortillas de plátano verde o mote.

los. Haga un almíbar con el azúcar y las 4 tazas de agua. Agréguele los higos y, a fuego lento, déjelos cocinar. Cuando se haya secado todo el almíbar —proceso que toma algunas horas— revuelva los higos con el azúcar cristalizado que se ha formado en el fondo de la paila. Enfríelos y guárdelos.

Nota: Los higos deben quedar cristalizados y duros.

Turrones de miel de abejas

30-40 unidades

Ingredientes:

- ½ *libra de miel de abejas*
- 4 *onzas de azúcar*
- 1 *taza de agua*
- 3 *claras de huevo*
- ½ *libra de nueces picadas*
- *ralladura de un limón*
- *hostias (obleas)*

Preparacion

Ponga a hervir la miel de abejas, el azúcar y la taza de agua hasta que se forme una miel bien espesa (punto de hilo fuerte). Aparte bata las claras a punto de nieve y, cuando la miel esté lista, viértala a chorritos sobre las claras, sin dejar de batir. Agregue las nueces picadas y la ralladura de limón. Cuando la mezcla esté bien espesa —el punto se obtiene batiendo durante un largo rato— póngala por cucharaditas sobre hostias (obleas) y tápelas con otras hostias. Deje enfriar la preparación y córtela como bocaditos.

Alfajores

Ingredientes:

- 8 *yemas*
- 2 *cucharadas de mantequilla suave*
- 1 *cucharadita de anís chiquito*
- *harina de trigo.*
- *manjar blanco o manjar de coco.*

Preparación

En un tazón mezcle las yemas, la mantequilla y el anís; agregue poco a poco harina hasta formar una masa suave. Coloque ésta dentro de una bolsa plástica y déjela reposar en el refrigerador durante 2 horas. Extiéndala hasta que quede bien fina y corte redondeles pequeños. Póngalos en una lata y pínchelos con un tenedor. Precaliente el horno a una temperatura de 250° y áselos hasta que empiecen a dorar. Sáquelos del horno y déjelos enfriar.

Para armar los alfajores

Tome un redondel, ponga encima ½ cucharadita de manjar blanco o manjar de coco (ver recetas), tápelo con otro redondel y presione un poco. Haga rodar cada alfajor sobre migas de pan o de bizcocho molido, o sobre coco rallado.

Nota: Sírvalos como bocaditos para el té.

Alfajores de guineo

30 porciones

Ingredientes:

Masa:

- 1 *libra de harina de trigo*
- 8 *huevos*
- 4 *onzas de azúcar*
- 2 *cucharadas de manteca de cerdo*
- 1 *copa de ron*

Relleno:

- 8 *guineos*
- 1 *taza de panela rallada*
- ½ *litro de agua*
- 1 *astilla de canela.*

Preparación

Licúe los guineos junto con el agua. Cocine todos los ingredientes del relleno hasta que la preparación se vuelva espesa. Retire del fuego la olla. Aparte mezcle todos los ingredientes de la masa, amáselos y extiéndalos sobre una mesa previamente enharinada. Divida la masa en dos láminas iguales; con una de ellas forre el fondo de un charol del horno. Vierta encima el relleno y cúbralo con la otra lámina. Ase la preparación en el horno a una temperatura de 200° hasta que dore. Sirva frío.

Suspiros (Merengue)

Ingredientes:

- 4 *claras de huevo*
- 1 *libra de azúcar impalpable*
- 2 *cucharadas de jugo de limón.*

Preparación

Bata las claras a punto de nieve. Agregue poco a poco el azúcar impalpable, sin dejar de batir. Añada el jugo de limón y siga batiendo. En una lata del horno previamente engrasada, coloque por cucharaditas la preparación, cuidando que queden separadas. Precaliente el horno a una temperatura de 200° y ase los merengues hasta que se sequen. Si empiezan a dorar antes de secarse, abra la puerta del horno y déjela así hasta que sequen.

Nota: Pueden servirse como bocaditos de dulce.

Barquillos

50 unidades

Ingredientes:

- 4 *onzas de harina de trigo*
- 2 *onzas de azúcar en polvo*
- 1 *huevo*
- 1 *cucharadita de mantequilla*
- 1 *cucharadita de esencia de vainilla*
- 1 *cucharada de agua.*

Preparación

Licúe todos los ingredientes hasta obtener una crema ligera. Caliente una "sanduchera" de planchas lisas. Cuando esté muy caliente, ponga una cucharada del batido y tápela. Déjela unos segundos hasta que cuaje. Destápela y rápidamente enróllela en forma de cono. Déjela enfriar. Repita el procedimiento hasta terminar la crema.

Nota: Cada vez que haga un barquillo mezcle la crema y limpie la plancha de la "sanduchera".

Garrapiñada (Maní de dulce)

Ingredientes:

- 1 *taza de maní*
- 1 *taza de azúcar*



Buñuelos – Pristiños – (Ver págs. 54, 57, 81 y 82)

1 taza de agua
1 cucharadita de cocoa
1 cucharadita de esencia de vainilla.

Preparación

Ponga el maní crudo en un paño de cocina y límpielo bien, cuidando que no se pele. Escoja los granos limpios y sanos. Póngalos en una paila o una sartén gruesa, agregue el resto de los ingredientes y déjelos hervir revolviendo constantemente.

Cuando se seque todo el líquido retire del fuego el recipiente y déjelo reposar hasta que aparezca azúcar cristalizado. Luego ponga otra vez a fuego lento y, cuando el azúcar se funda de nuevo, retire del fuego y mezcle. Póngalo en una fuente, déjelo enfriar un poco y separe los granos uno por uno.

Cocadas blancas

40 unidades

Ingredientes:

1 coco rallado
2 tazas de agua de coco
1 libra de azúcar
2 tazas de leche.

Preparación

En una paila o en un perol grande ponga el coco rallado, el azúcar, la leche y el agua de coco; si no tiene suficiente agua de coco, complete con leche las 2 tazas. Mezcle todo bien y cocínelo batiendo constantemente hasta que se despegue totalmente del fondo. Retire del fuego y forme las cocadas con las manos.

Cocadas negras

La diferencia de esta cocada esmeraldeña es que en vez de la libra de azúcar se usan 1½ libras de panela.

Preparación

Hierva la panela en el agua de coco y, cuando se disuelva, cierna el líquido y agregue todos los demás ingredientes. Siga el procedimiento de la receta de las cocadas blancas.

Nota: En el momento de retirar del fuego, agregue ½ libra de maní tostado y picado.

Pristiños navideños

(Ver foto pág. 80) **8 porciones**

Ingredientes:

Masa:

1 libra de harina de trigo
1 cucharadita de polvo para hornear
4 onzas de mantequilla
5 huevos
1 cucharadita de azúcar
½ cucharadita de sal.

Preparación

Cierna juntos la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar. Agregue la mantequilla y los huevos e incorpore todo bien. Aparte ponga a hervir ½ taza de agua con 1 astilla de canela y una cucharadita de anís (chico). Cuando haya hervido durante 10 minutos, cierna, deje enfriar un poco y vierta poco a poco sobre la harina hasta formar una masa suave. Déjela reposar durante 10 minutos.

Extiéndala con un bolillo, corte tiras de 15 centímetros de largo por 4 de ancho, pique los filos como flecos y junte las puntas para hacer roscas. Fría los pristiños en abundante aceite caliente hasta que doren y sírvalos bañados con miel de panela.

Miel de panela

Ingredientes:

½ litro de agua
1 ladrillo de panela
½ limón.

Preparación

Hierva el agua con la panela hasta que ésta se disuelva. Cierna el líquido y agréguele el jugo de limón. Póngalo de nuevo al fuego y déjelo hervir hasta que tome punto de miel.

Nota: Estos dulces se sirven en el Ecuador en las fiestas de Navidad.

Colaciones

1 libra

Ingredientes:

½ libra de azúcar en polvo
1 taza de agua
2 claras de huevo batidas a punto de nieve
½ libra de maní tostado y pelado.

Preparación

Mezcle el azúcar y el agua hasta lograr una crema ligera. En un sartén grande y sin grasa ponga al fuego el maní y, cuando esté bien caliente, agréguele por cucharadas la mezcla de azúcar. Agite el sartén para que los granos se cubran de azúcar y rueden. Retire del fuego y deje enfriar. Añada por cucharadas las claras batidas y agite el sartén para que se impregnen las bolitas.

Nogadas de panela

2 libras

Ingredientes:

1 libra de panela rallada
1 taza de agua
1 taza de azúcar en polvo
1 taza de toctes picados.

Preparación

Cocine en una paila la panela, el agua y el azúcar hasta que tomen punto de bola. Retire del fuego la paila y bata la preparación hasta que se amelcoche. Agréguele el tocte y mezcle todo bien. Viértala en un mármol previamente engrasado. Nivélela de tal manera que alcance 2 centímetros de espesor, déjela enfriar y córtela en cuadritos de 2 centímetros. Guárdelos bien fríos.

Nogadas blancas

2 libras

Ingredientes:

1 libra de azúcar
2 tazas de agua
1 taza de azúcar en polvo
1 taza de toctes picados.

Preparación

Hierva en una paila todos los ingredientes, con excepción del tocte, hasta que tomen punto de bola. Retírelos del fuego y bátalos hasta que la mezcla se amelcoche y se enfríe un poco. Viértala en un mármol previamente engrasado, agréguele el tocte y mezcle todo bien. Nivele la preparación de tal manera que alcance 2 centímetros de espesor, déjela enfriar y córtela en cuadritos de 2 centímetros. Guárdelos bien fríos.

Aplanchados

12 unidades

Ingredientes:

- 1 *libra de masa de hojaldre (ver receta)*
- 4 *claras batidas a punto de nieve*
- ½ *taza de azúcar en polvo*
- 1 *cucharadita de jugo de limón.*

Preparación

Extienda la masa de hojaldre de modo que alcance 2 centímetros de espesor, póngala en una lata y córtela en rectángulos de 6 × 4 centímetros. Aselos en el horno a una temperatura de 400° hasta que empiecen a dorar. Retírelos del horno. Bata las claras a punto de nieve y agrégueles el azúcar y el jugo de limón. Con una espátula cubra con un poco del batido cada aplanchado. Llévelos otra vez al horno fuerte hasta que el merengue se seque.

Pan de almidón de yuca

(Ver foto pág. 77) **60 unidades**

Ingredientes:

- 1 *libra de queso molido*
- ½ *libra de almidón de yuca*
- 1 *huevo*
- 1 *cucharadita de polvo para hornear*
- *leche*

Preparación

Ponga en un tazón el queso, el huevo, el polvo para hornear y el almidón. Mezcle bien con las manos y amase. Si le falta humedad agregue poco a poco leche, la necesaria para hacer una masa suave. Amase para que se integre todo. Tome pequeñas porciones de masa y forme bolitas. Colóquelas separadas en una lata y áselas en el horno a una temperatura de 400°, hasta que empiecen a dorar.

Allullas

30 unidades

Ingredientes:

- ¾ *de libra de harina de trigo*
- ½ *libra de manteca de cerdo o de margarina*
- ½ *taza de agua tibia*
- 1 *cucharadita de azúcar*
- 1 *cucharadita de sal*
- 1 *cucharada de pasta de levadura fresca.*

Preparación

En un recipiente hondo ponga el agua tibia, la sal, el azúcar, la levadura y 3 cucharadas de harina. Mezcle bien hasta que la levadura se disuelva. Tape y deje en un lugar abrigado durante 15 minutos, hasta que se formen burbujas. Mezcle el resto de la harina con la manteca o la margarina hasta que la grasa desaparezca, y agréguesela a la levadura ya leudada. Mezcle y amase sobre una mesa enharinada hasta que la preparación esté tersa.

Póngala de nuevo en un tazón, cúbrala con un paño y guárdela otra vez en un lugar abrigado durante 2 horas. Al cabo de ese tiempo póngala sobre la mesa enharinada y aplástela suavemente con las manos para que se compacte. No la amase. Haga bolitas y colóquelas separadas en una lata del horno. Aplástelas suavemente para que queden como tortitas y pínchelas con un tenedor. Déjelas en la lata durante 10 minutos en un lugar abrigado. Precaliente el horno a una temperatura de 400° y áselas durante 10 minutos, hasta que empiecen a dorar. Entonces apague el horno y déjelas adentro para que se abizcochen. Sáquelas cuando aún estén tibias y úntelas con manteca derretida.

Buñuelos de harina de maíz

(Ver foto pág. 80) **20-25 unidades**

Ingredientes:

- ½ *libra de harina de maíz*
- 1 *taza de leche*
- 1 *pizca de sal*
- 8 *huevos.*

Preparación

En una paila o en un perol grande ponga a hervir la leche con la sal. Cuando hierva, agréguele la harina previamente cernida. Cocine a fuego lento, mezclando bien y aplastando contra el fondo hasta que se forme una cáscara dorada. Retire del fuego, deje refrescar un poco y agregue uno por uno los huevos; bata enérgicamente después de cada adición.

Fría la masa por cucharadas en abundante aceite caliente. Cuando empiecen a dorar los buñuelos, pínchelos con un palillo para que se cocinen por dentro, y déjelos dorar bien. Escúrrales el aceite y sírvalos bañados con miel de panela (ver receta).

Nota: Una vez incorporados los huevos, se le puede agregar a la masa ½ taza de queso desmenuzado. Con esta variación se obtienen los buñuelos de queso.

Los buñuelos son parte de la comida navideña.

Cuadritos de maní con ajonjolí

2 libras

Ingredientes:

- 1 *libra de azúcar*
- 1 *taza de agua*
- ½ *libra de maní tostado*
- 5 *cucharadas de ajonjolí tostado.*

Preparación

Hierva en una paila el azúcar y el agua hasta que tomen punto de bola. Agrégueles el maní y el ajonjolí. Mezcle bien la preparación, viértala sobre un mármol previamente engrasado, y con una espátula nivélela hasta que alcance 2 centímetros de espesor. Déjela enfriar y córtela en cuadritos de 3 × 3 centímetros, con un cuchillo mojado.

Masa de hojaldre

2 libras

Ingredientes:

- 1 *libra de harina de pastelería (trigo)*
- 1 *libra de mantequilla, dura y bien fría*
- ¼ *de cucharadita de sal*
- ½ *botella de agua mineral.*

Preparación

Ponga la harina, la sal y 1 cucharada de la mantequilla en un recipiente hondo. Con el agua mineral vaya ligando los ingredientes hasta lograr una masa suave. No amase mucho porque la pasta se vuelve elástica y no alza bien. Déjela reposar durante 10 minutos. Extiéndala con un rodillo sobre una mesa enharinada, tratando de que le quede rectangular. Divida imaginariamente la masa en tres partes adyacentes horizontalmente y numérelas de izquierda a derecha (ver dibujo).



Cubra los tercios 1 y 2 con la mantequilla bien fría y doble el tercio 3 sobre el tercio 2. Tome al tercio 1 y dóblelo sobre el tercio 2 y el 3. Debe lograr un bloque de tres capas, separadas entre sí por la mantequilla. Coloque la masa en un plato, cúbrala con una servilleta y déjela reposar en el refrigerador durante 10 minutos. Vuelva a poner la masa sobre la mesa y extiéndala con el rodillo, siempre del centro hacia los extremos. Cuando haya obtenido un rectángulo similar al de la primera fase de este proceso de preparación, doble la masa de la misma manera que lo hizo anteriormente y déjela reposar durante otros 10 minutos. Repita el procedimiento cuatro veces. Sólo entonces estará la masa lista para ser usada.

Quesadillas

40 unidades

Ingredientes:

Masa:

- 3 *huevos*
- 2 *cucharadas de margarina*
- *harina de trigo.*

Preparación

Coloque en un tazón los huevos y agrégueles la margarina. Añada poco a poco la harina hasta lograr una pasta suave. Amásela y déjela reposar.

Relleno:

- 15 *yemas*
- 1 *queso de crema desmenuzado*
- 1 *libra de azúcar impalpable*
- 4 *onzas de almidón de papa.*

Preparación

Bata las yemas, agrégueles el azúcar impalpable, el almidón de papa y, por último, el queso. Mezcle bien. Extienda la masa que dejó en reposo lo más delgada posible y corte redondeles de 5 centímetros de diámetro. Tome una cantidad del relleno, forme una bolita y colóquela en el centro del disco de masa; aplaste un poco y luego doble los orillos hacia arriba, como protegiendo el relleno. Ase las quesadillas en el horno a una temperatura de 300° hasta que estén apenas doradas. Sáquelas del horno y rocíelas con azúcar impalpable.

Nota: Sírvalas con ponche de leche.

Quesadillas "quiteñas"

50 unidades

Ingredientes:

Masa:

- 1 *libra de harina de trigo*
- 8 *huevos*



Dulces típicos

4 onzas de azúcar
2 cucharadas de manteca de cerdo
1 copa de ron

Relleno:

1 libra de queso fresco previamente desaguado durante 24 horas.
1 libra de azúcar
16 yemas de huevo cernidas
½ libra de almidón de yuca cernido
½ libra de harina de trigo.

Preparación de la masa

Mezcle los ingredientes hasta que la masa quede muy suave. Déjela reposar. Extiéndala con rodillo sobre una mesa previamente enharinada y córtela en discos de 8 centímetros de diámetro.

Preparación de relleno

Escúrrale el queso al agua donde permaneció 24 horas, póngalo en un lienzo y exprímalo bien. Muélalo o rállelo y bátalo con el azúcar hasta que se forme una crema. Agréguele las yemas cernidas y siga batiendo. Cierna juntos el almidón y la harina, y añádaselos poco a poco a la crema de queso sin dejar de batir.

Procedimiento para asar en el horno las "quesadillas"

Ponga una cucharada de relleno en el centro de cada disco. Doble hacia el centro los bordes de la masa, sin llegar a cubrir del todo el relleno. Coloque las quesadillas en latas previamente recubiertas con papel de cera o de seda. Áselas en el horno a una temperatura de 200° hasta que empiecen a dorar.

Bizcochos de nata

1½ libras

Ingredientes:

2 tazas de harina de trigo
1 cucharadita de polvo para hornear
4 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de nata fresca
1 huevo
1 cucharadita de sal.

Preparación

Mezcle todos los ingredientes, amáselos y déjelos reposar durante 10 minutos. Tome un poco de masa y haga un rollo de 1 centímetro de espesor. Córtelo en trozos de 2 centímetros de largo, píntelos con el huevo previamente batido y póngalos en una lata del horno. Repita el procedimiento hasta terminar la masa. Ase los bizcochos en el horno a una temperatura de 350° durante 10 minutos, y retírelos antes que doren.

Roscas de mantequilla

50 unidades

Ingredientes:

1 libra de harina de trigo
4 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de manteca de cerdo
4 cucharadas de azúcar
4 yemas de huevo
1 cucharada de polvo para hornear

Preparación

Mezcle bien todos los ingredientes y amáselos durante 10 minutos. Haga rosquitas pequeñas. Colóquelas en latas previamente engrasadas y áselas en el horno a una temperatura de 350°.

Moncaybas

24 unidades

Ingredientes:

½ libra de azúcar
3 yemas
3 cucharaditas rasas de manteca de cerdo
1 libra de harina de trigo
1 cucharadita de bicarbonato
3 cucharadas adicionales de manteca de cerdo

Preparación

Durante 20 minutos amase con las manos el azúcar y las yemas; agréguelas las 3 primeras cucharadas de manteca y siga amasando durante 10 minutos más. Mezcle la harina con el bicarbonato y añádasela poco a poco a la masa. Continúe amasando durante otros 10 minutos. Agregue las otras 3 cucharadas de manteca y vuelva a amasar. Haga bolitas, colóquelas en latas previamente engrasadas, con cierta distancia entre una y otra, aplástelas y píntelas con las yemas batidas. Áselas en el horno a una temperatura alta.

Molletes (Pan de molde)

12 unidades

Ingredientes:

2 tazas de harina de trigo
3 cucharadas de polvo para hornear
½ cucharadita de sal
2 cucharadas de azúcar
2 huevos bien batidos
1 taza de leche
2 cucharadas de mantequilla líquida.

Preparación

Cierna juntos la harina, la sal, el azúcar y el polvo para hornear. Póngalos en un tazón y agrégueles los huevos, la leche y la mantequilla. Mezcle rápidamente sin batir ni amasar. Vierta la preparación en moldecitos individuales, llenándolos hasta la mitad. Áselos en el horno a una temperatura de 350° durante 20 a 25 minutos. Desmóldelos calientes.

Bizcochuelo

8-10 porciones

Ingredientes:

4 onzas de almidón de papa o de yuca
5 huevos
½ libra de azúcar impalpable
1 cucharada de jugo de limón.

Preparación

Precaliente el horno a una temperatura de 300°. Cierna el almidón. Bata las 5 claras a punto de nieve y, sin dejar de batir, añada las yemas una por una. Agrégueles poco a poco el almidón y luego el jugo de limón. Bata todo bien. Vierta el batido en un molde engrasado. Debe llenar sólo la mitad porque crece el doble. Lleve en seguida al horno y déjelo durante 15 a 20 minutos. Al cabo de ese tiempo compruebe con un palillo si ya está cocido. Desmolde cuando esté tibio.

Nota: El bizcochuelo sirve como postre suave. Se utiliza muy a menudo para acompañar helados. Cuando está bien frío se puede partir longitudinalmente por la mitad y rellenarlo con mermelada. Para bañarlo se pueden usar cremas, merengue o chocolate caliente.

Maíz de dulce

Ingredientes:

1 libra de maíz seco
1 panela rallada o raspada, o ½ libra de azúcar morena aceite.

Preparación

Si va a usar panela, rállela o ráspela con un cuchillo hasta convertirla en migas. Haga un tostado (ver receta) con el maíz y el aceite. Cuando ya esté, retírelo del fuego y escúrralo sobre servilletas de papel. Póngalo nuevamente en un sartén y tuéstelo para que quede bien seco. Luego agregue la panela o el azúcar morena y deje diluir bien. Bata constantemente. La miel se pegará al grano. Retire del fuego, deje enfriar un poco y separe los granos para que no se peguen entre sí.

Pan de maíz (Pan de leche)

(Ver foto pág. 77)

40 unidades

Ingredientes:

1½ tazas de harina de maíz
½ taza de harina de trigo
4 cucharaditas de polvo para hornear
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de sal
½ libra de margarina o de manteca de cerdo
1 taza de leche
2 huevos.

Preparación

Cierna dos veces las 2 harinas junto con el polvo para hornear, el azúcar y la sal. Bata los huevos junto con la leche y agregue esta mezcla a las harinas. Tibie la margarina o la manteca y añádaselas también. Mezcle todo hasta lograr una masa suave. Tome pequeñas porciones de masa y forme bolitas. Póngalas separadas en una lata engrasada, aplástelas un poco con los dedos y áselas en el horno a una temperatura de 350° hasta que empiecen a dorar.

Nota: Acompañe estos panes con chocolate espumoso.

Pan de pascua

(Ver foto pág. 77)

30 unidades

Ingredientes:

1 libra de harina de trigo
4 onzas de azúcar
4 onzas de mantequilla
3 huevos
1 onza de levadura fresca
½ taza de leche tibia
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharada de anís (chico)
4 onzas de pasas
4 onzas de fruta confitada
4 onzas de nueces picadas
1 copa de coñac.

Preparación

Prepare la masa con 12 horas de antelación. Ponga en un tazón la leche tibia, la sal, el azúcar y la levadura, y mezcle bien. Agregue 3 cucharadas de harina, vuelva a mezclar, tape y guarde en un lugar abrigado. Cuando ya esté leudada la levadura, es decir, que se han formado burbujas (esto demora de 15 a 20 minutos), agregue la mantequilla derretida y tibia, los huevos batidos, el licor y la esencia de vainilla.

Mezcle y añada poco a poco la harina hasta formar una masa suave. Póngala sobre la mesa enharinada y amásela hasta que quede tersa. Añada el anís, las pasas, las frutas confitadas y las nueces, y siga amasando hasta incorporar todo. Vuelva a poner la masa en el tazón, tápela con un paño y guárdela en sitio abrigado hasta el día siguiente.

Por la mañana saque la masa, póngala en la mesa y golpéela suavemente con las manos. Forme los panes y póngalos separados en latas engrasadas. Aplástelos un poco y con unas tijeras corte en cruz la parte de arriba de cada pan. Píntelos con un batido hecho con 1 yema y 1 cucharada de leche. Déjelos leudar en las latas durante 2 horas, en sitio abrigado. Áselos en el horno a una temperatura de 350° hasta que doren.

Jucho (Compota de capulíes y duraznos)

10 porciones

Ingredientes:

10 duraznos pelados, sin pepa y partidos por la mitad
1 libra de capulíes
½ libra de azúcar
2 litros de agua
1 astilla de canela
6 camotes.

Preparación

Pele y ralle los camotes. Agrégueles 2 tazas de agua y estrújelos. Déjelos reposar un rato, ciérnalos y conserve el agua porque contiene el almidón del camote. Ponga en una olla los duraznos, el azúcar y los 2 litros de agua. Cocínelos durante 15 minutos y agrégueles los capulíes y la canela. Déjelos 5 minutos más en el fuego. Agite el agua de los camotes y viértala en la olla. Cocine durante 10 minutos, revolviendo constantemente. Puede servir la compota fría o caliente.

Canelazo - chocolate - café– *(Ver págs. 89 y 134)*



Chocolate espumoso

(Ver foto pág. 88) **8 porciones**

Ingredientes:

2 litros de leche
1 taza de azúcar
5 cucharadas de cocoa o 5 tabletas de chocolate dulce
1 astilla de canela
1 pizca de sal
1 cucharada de maicena previamente disuelta en agua fría
2 claras batidas a punto de nieve
3 cucharadas de azúcar.

Preparación

Ponga a hervir en una olla la leche, la taza de azúcar, el chocolate o la cocoa, y la canela durante 5 minutos. Cierna la maicena previamente disuelta y agréguela a la mezcla, revuelva y deje hervir durante 5 minutos más. Aparte bata las claras a punto de nieve y añádales las 3 cucharadas de azúcar. Sirva el chocolate caliente y, encima de cada taza, ponga una cucharada de las claras batidas.

Nota: En Quito se acostumbra tomar esta bebida a la hora del té, acompañada con pan de maíz (ver receta).

Mermelada de capulíes

10 porciones

Ingredientes:

1 libra de capulíes
1 litro de agua
1 libra de azúcar.

Preparación

Lave los capulíes, póngalos en una olla, agrégueles el agua y cocínelos durante 20 minutos hasta que la pulpa se desprenda de la pepa. Ciérnalos presionando para que pase todo el jugo. En una paila cocine este jugo con el azúcar, hasta que tome punto alto y, al revolver, se vea el fondo de la paila. Vierta la preparación en un recipiente apropiado y enfríela antes de servir.

Bocadillos cuencanos de maní

50 unidades

Ingredientes:

1 libra de maní previamente tostado y pelado
1 libra de azúcar en polvo
1 cucharadita de esencia de vainilla.

(Ver pág. 90) *Licores*



Preparación

Deje el maní en remojo durante 12 horas, escúrralo y páselo dos veces por el molino. Mézclelo con la esencia de vainilla y agréguele poco a poco el azúcar hasta que quede una masa fácil de moldear. Forme bolitas o figuras a su gusto y páselas por azúcar en polvo.

Manjar negro

4 libras

Ingredientes:

3 litros de leche
3 ladrillos de panela, de ½ libra cada uno
3 cucharadas de mantequilla

Preparación

Ponga todos los ingredientes en una paila o en una olla gruesa. Cocínelos revolviendo constantemente hasta que la mezcla tome punto de bola y al revolver se vea el fondo de la vasija. Sirva el manjar frío.

Licor de moras

2 litros

Ingredientes:

1 litro de alcohol potable
2 libras de azúcar
1 libra de moras
1 litro de agua.

Preparación

Hierva el agua con el azúcar. Cuando esté fría, póngala en una botella junto con el alcohol y las moras. Tápela y deje que el líquido se fermente durante 15 días. Agite diariamente la botella. Al cabo de los 15 días, pase el licor a través de un "papel filtro", enváselo en botellas limpias y consérvelas bien tapadas.

Licor de leche

12 porciones

(Ver foto pág. 89)

Ingredientes:

1 litro de leche hervida
1 litro de aguardiente puro
4 huevos
1 cucharadita de esencia de vainilla, azúcar
1 tallo de hoja de col.

Preparación

Ponga en la licuadora la leche y azúcar a su gusto y licúe bien. Agregue los huevos uno por uno, y licúe después de cada adición. Añada el tallo de col y licúe nuevamente para que no se corte. Finalmente, agregue el aguardiente y la vainilla, y licúe otra vez. Cierna la mezcla y sírvala inmediatamente.

Canelazo con maracuyá

20-25 porciones

Ingredientes:

2 litros de agua
1 taza de jugo de maracuyá
2 astillas grandes de canela, azúcar
1 copa de aguardiente.

Preparación:

Hierva durante 10 minutos el agua, el jugo de maracuyá y la canela. Agréguele azúcar a su gusto y, en el momento de servir, añádale el licor.

Nota: Esta es una bebida caliente y estimulante, que se acostumbra tomar en las reuniones y en las noches frías de la serranía ecuatoriana.

Queso de hoja

Ingredientes:

1 libra de queso fresco
1 litro de agua hirviendo
sal.

Preparación

Ponga a hervir el litro de agua en una olla grande. Corte el queso en tajadas no muy delgadas. Coloque una tajada de queso en una cuchara de madera o en una cuchareta agujereada y sumérjala en el agua hirviendo (manténgala en la cuchara), déjela dentro del agua hasta que esté bien suave; sáquela, colóquela entre dos hojas de achira o dentro de una bolsa plástica y páselo el rodillo algunas veces. Debe trabajar rápidamente, mientras el queso está caliente. Agréguele sal a su gusto. Repita el procedimiento hasta terminar con todas las tajadas. Se guarda envuelto en hojas o dentro de bolsas plásticas.

Nota: La ciudad de Latacunga es gran productora de este delicioso queso. Lo venden las voceadoras junto con sus clásicas "Allullas" (ver receta).

Manjar blanco

Ingredientes:

3 litros de leche
2 libras de azúcar
1 trozo de canela
4 onzas de mantequilla.

Preparación

Ponga a hervir en una paila o en un perol grande la leche con el azúcar y la canela, hasta que espese y se vea el fondo del recipiente. Bata constantemente. Agregue la mantequilla y deje cocinar durante 10 minutos más. Retire del fuego y vierta el manjar en una fuente plana hasta que se enfríe. Córtelo en cuadrados pequeños y sírvalos como bocaditos dulces.

Nota: Si en el momento de poner a hervir la leche con el azúcar le agrega un poco de maní tostado y molido, el dulce se llama "bocadillo" y es oriundo de la ciudad de Cuenca.

Milhojas

12 unidades

Ingredientes:

1 libra de masa de hojaldre (ver receta)
2 tazas de crema pastelera (ver receta)
2 claras batidas a punto de nieve
1 taza de azúcar en polvo
1 cucharadita de jugo de limón
6 cucharadas de chocolate diluido.

Preparación

Extienda la masa de tal manera que alcance un centímetro de espesor. Corte dos rectángulos iguales, póngalos en dos latas y pinchelos con un tenedor. Aselos en el horno a una temperatura de 400° hasta que empiecen a dorar. Retírelos y déjelos enfriar. Esparza la crema pastelera sobre uno de los rectángulos y coloque el otro encima. Bata las claras a punto de nieve, agréguele el azúcar, siga batiendo y añada el jugo de limón. Bañe con esta mezcla el hojaldre que está encima y, sobre ella, dibuje líneas con un chorrito del chocolate diluido. Corte las milhojas de 6 × 4 centímetros con un cuchillo de sierra.

Orejas

30 unidades

Ingredientes:

1 libra de masa de hojaldre
1 taza de azúcar.

Preparación

Extienda la masa de tal modo que alcance 1 centímetro de espesor y córtela en cintas de 10 centímetros de ancho por 25 de largo. Rocíe con el azúcar toda la superficie de las cintas y enróllelas una por una, comenzando simultáneamente por ambos extremos hasta encontrarse en el centro. Córtelas en rodajas longitudinalmente para formar las orejas. Aselas en el horno a una temperatura de 400° hasta que doren.

Caracoles de hojaldre "churos"

12 unidades

Ingredientes:

1 libra de masa de hojaldre (ver receta)
1 taza de crema pastelera (ver receta)
4 cucharadas de azúcar en polvo.

Preparación

Extienda la masa de tal manera que alcance un centímetro de espesor. Córtela en tiras de 2 centímetros de ancho. Enrolle las tiras en conos, colóquelos en una lata y píntelos con huevo batido. Aselos en el horno a una temperatura de 400° hasta que empiecen a dorar. Retírelos y enfríelos. Rellene los conos con la crema pastelera y rocíelos con el azúcar en polvo.

Crema pastelera

2 tazas

Ingredientes:

2 tazas de leche
1 taza de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
2 cucharadas de maicena
6 cucharadas de leche fría
2 yemas de huevo.

Preparación

Hierva la leche junto con el azúcar y la vainilla, y agréguele la maicena previamente disuelta en las 6 cucharadas de leche fría. Cocine durante 5 minutos, revolviendo constantemente. Retire del fuego la mezcla, agréguele las yemas y bata hasta que la preparación esté fría. Use la crema bien fría.

Sierra Norte

Provincias de Carchi e Imbabura



Tulcán, la capital de la provincia del Carchi, es la ciudad más alta del país, situada a los 2.956 metros sobre el nivel del mar. Y la provincia tiene grandes páramos, altos y fríos. Pero tiene también extensas tierras feraces, con grandes cultivos de papas, habas, fréjol y hortalizas. De todo ello se aprovecha la cocina carchense, con especialidades como los locros, las tortillas de papa, las coladas de haba y preparaciones del fréjol.

Imbabura es provincia de bellísimos paisajes y rica herencia cultural aborigen. Sobre todo Otavalo, donde varias comunidades indias mantienen una altiva independencia y una vida progresista. En Otavalo el santoral católico ha dado lugar a interesantísimas manifestaciones folclóricas. Varias de éstas fiestas coinciden con los ciclos del maíz. Por ello las fiestas constituyen riquísimo despliegue culinario, en torno a la chicha de jora. Otavalo, en la mayor de sus fiestas, ofrece al visitante la más refinada de las chichas: el espumoso yamor, cuya fórmula es secreto que viene desde los tiempos preincáicos. El yamor se acompaña con variadas carnes, tortillas, tostado, empanadas y el infaltable ají.



El maíz es producto de toda la provincia, que se gloria de sus numerosas variedades de maíz, algunas tan raras como el pequeño y dulce "chulpi". El maíz acompaña todas las mesas como tostado y sirve para preparaciones como el tandamote.

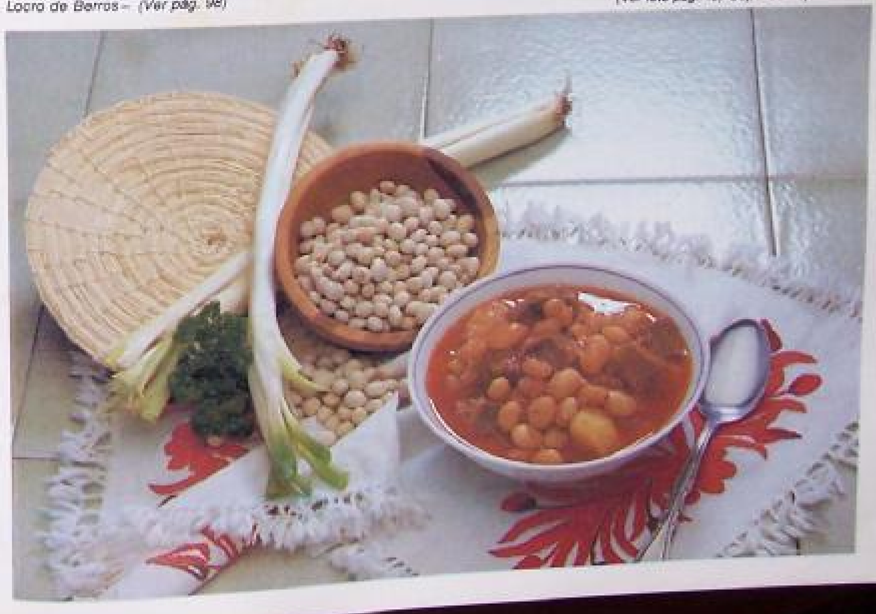
En las dos provincias el cuy está en el centro de las fiestas, y se aprecia el librillo, el treinta y uno —preparación de vísceras—, el yahuarlocro.

Entre el Carchi e Imbabura, el valle del Chota es una isla de trópico, con clima tórrido y población negra. Sus condiciones hacen que en la cocina de la zona aparezcan rasgos de la cocina costeña: arroz encocado, menestras y variada utilización del plátano.



Locro de Berros – (Ver pág. 98)

(Ver foto pág. 49) Sopa de fréjol blanco



Entradas

Chiguiles

20 unidades

Ingredientes:

- ½ *libra de harina de maíz crudo*
- 1½ *tazas de agua*
- 4 *onzas de mantequilla o manteca de cerdo*
- ½ *cucharadita de sal*
- 2 *yemas*
- ½ *taza de queso tierno desmenuzado (opcional)*
- ½ *taza de chicharrones.*

Preparación

En una paila o un perol grande ponga a hervir el agua, la sal y la mantequilla. Cuando suelte el hervor y esté derretida la mantequilla, agregue la harina de maíz cernida. Cocine la preparación como para la masa de tamales (ver receta). Retírela del fuego, déjela enfriar un poco y agréguele las 2 yemas batidas; mezcle bien y luego añádale el queso desmenuzado (opcional) y, si lo desea, unos chicharrones. Ponga una cucharada de esta preparación en cada hoja de choclo, dobléles los costados y las puntas. Coloque las hojas rellenas en una tamalera tal como se hace con las "humitas" y cocínelas durante 1 hora.

Nota: Se acostumbra preparar las chiguiles durante las cosechas de maíz. Generalmente se hacen en grandes cantidades y se las conserva por algunos días.

Puede servirlas en cuanto estén cocidas, o calentándolas al horno si ya están frías. Se acompañan con ají y café.

Ensalada de sambo

(ver foto pág. 97)

8 porciones

Ingredientes:

- 1 *sambo tierno picado (3 tazas aproximadamente)*
- 1 *libra de papas, peladas, cortadas en trozos pequeños y cocidas en agua con sal*
- 4 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 1 *ají picado finamente*
- 1 *cucharada de culantro picado*
- 4 *cucharadas de aceite con achiote*
- ½ *taza de maní tostado*
- 1 *taza de leche*
- 4 *cucharadas de nata fresca*
- *sal, pimienta, comino.*

Preparación

Cocine el sambo en agua sin sal; escúrralo bien. Cocine las papas en agua con sal y escúrralas. Licúe el maní con la leche. Ponga la cebolla, el ají y el culantro a sofreír en una olla con aceite; sazone al gusto. Agregue luego el maní licuado y déjelo hervir. Agregue en seguida el sambo y las papas, mezcle bien y deje hervir. Ajuste la sal y agregue la nata. Retire la olla del fuego. Sirva la ensalada con tostado.

Revuelto de arvejas con tocino

6 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de arvejas tiernas cocidas*
- 2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 4 *cucharadas de tocino picado*
- 1 *diente de ajo picado*
- 1 *tomate pelado y picado*
- 1 *ají picado muy finamente*
- 2 *huevos ligeramente batidos*
- *sal, pimienta y comino.*

Preparación

En una olla ponga el tocino, la cebolla y el ajo; sofría hasta que dore el tocino. Agregue el resto de ingredientes, con excepción de los huevos; sazone con sal, pimienta y comino. Sofría hasta que todo tome sabor. Un minuto antes de servir, agregue los huevos; revuelva y retire del fuego. Sirva con carnes.

Puré de arvejas tiernas

6 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de arvejas tiernas*
- 1 *cucharada de cebolla blanca picada*
- 1 *cucharada de mantequilla*
- 2 *cucharadas de nata fresca*
- 1 *taza de leche*
- 4 *cucharadas de queso fresco rallado*
- 2 *yemas de huevo*
- *sal y pimienta al gusto.*

Preparación

Cocine las arvejas en agua con 1 cucharadita de azúcar hasta que estén suaves. Páselas dos veces por el molino de granos. En una olla ponga la cebolla, la mantequilla, la nata y la leche; deje hervir y agregue el puré de arvejas. Sazone con sal y pimienta. Cocine durante 10 minutos, revolviendo continuamente. Retire la olla del fuego y agregue el queso y las yemas. Mezcle bien y sirva el puré caliente, acompañado de pollo frito.

Pastelitos de choclo

20 unidades

Ingredientes:

- 2 *tazas de choclo maduro desgranado*
- 1 *taza de queso fresco rallado*
- ½ *taza de chicharrón molido*
- 4 *yemas*
- 4 *claras batidas a punto de nieve*
- *sal al gusto.*

Preparación

Pase dos veces el choclo por el molino de grano. Ciérnalo en un cedazo grueso. Mézclelo con el resto de los ingredientes. Compruebe la sal. Incorpore las claras, mezclando todo suavemente. Fría por cucharadas en abundante aceite caliente. Sirva los pastelitos de inmediato, con ají.

Torrejas de choclo

20 unidades

Ingredientes:

- 4 *choclos tiernos*
- 2 *cucharadas de cebolla blanca*
- 1 *pimiento picado finamente*
- 1 *cucharada de culantro picado*
- 1 *tomate picado finamente*
- 1 *taza de pan remojado en leche*
- 2 *huevos*
- *aceite con achiote, sal, comino.*
- *aceite para freír.*

Preparación

Ralle los choclos. Haga un refrito con el aceite, la cebolla, el pimiento, el tomate y el culantro. Sazone al gusto. Agregue el choclo rallado y sofría un rato. Ponga después el pan remojado, mezcle bien y retire del fuego. Agregue los huevos y mezcle hasta incorporar todo. Fría por cucharadas en abundante aceite caliente.

Budín de sambo

8 porciones

Ingredientes:

- 4 *tazas de sambo tierno picado*
- 4 *cucharadas de mantequilla*
- 4 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 1 *taza de queso fresco rallado*
- 4 *yemas*
- 4 *claras batidas a punto de nieve*
- *sal y pimienta al gusto.*

Preparación

Pase el sambo por la licuadora rápidamente, de manera tal que no se pulverice, sino que tan sólo le extraiga el agua. Ciérnalo luego hasta sacar toda el agua. Haga un refrito con la cebolla y la mantequilla. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande, con excepción de las claras; ajuste la sal y agregue las claras. Vierta en una budinera bien engrasada y cocine al vapor (baño María) durante 1 hora. Sirva el budín caliente acompañado de carne frita.

Empanadas de harina de maíz

15 unidades

Ingredientes:

Masa:

- 1 *libra de harina de maíz crudo*
- 1 *cucharadita de sal*
- 3 *tazas de agua*
- 2 *yemas de huevo*

Relleno:

- ½ *libra de carne de res o de cerdo, molida*
- 1 *cucharada de cebolla blanca picada*
- 4 *cucharadas de aceite con achiote*
- ½ *taza de arvejas tiernas cocidas*
- 1 *huevo cocido y picado*
- *sal, pimienta, comino.*

Preparación

Masa:

Cierna la harina. En una paila ponga el agua y la sal. Cuando suelte el hervor, agregue toda la harina y cocínela hasta que se separe el fondo. Retire del



Ensalada de legumbres– (Ver pág. 96)

fuego la paila y déjela enfriar un poco. Luego agregue las yemas y amase bien.

Relleno:

Sofría la cebolla, el comino y la pimienta en un sartén con aceite; agregue la carne y la sal, y sofría hasta que empiece a dorar; agregue luego las arvejas y el huevo, mezcle todo bien y retírelo del fuego. Para hacer las empanadas, tome un poco de masa, haga con ella una bolita y extiéndala sobre una hoja de achira; rellénela y fríala en abundante aceite caliente.

Arepas

20 unidades

Ingredientes:

- 2 *tazas de harina de maíz tostado*
- 1 *taza de papa cocida y reducida a puré*
- ½ *taza de miel de panela*
- 2 *cucharaditas de polvo para hornear*
- ½ *taza de queso fresco rallado*
- ½ *taza de chicharrón molido*
- ½ *taza de manteca de cerdo*
- 1 *cucharadita de sal.*
- *hojas de achira.*

Preparación

Cierna la harina de maíz y mézclela con el resto de los ingredientes. Deje reposar esta masa suave hasta que se ponga ligera. Ponga 2 cucharadas soperas en cada hoja. Aselas en un horno a 350° hasta que estén secas. (Aproximadamente 30 minutos) Sírvalas calientes con ají y chocolate caliente.

Ensalada de legumbres

6-8 porciones

(Ver foto pág. 96)

Ingredientes:

- 1 *taza de vainitas picadas y cocidas en agua hirviendo*
- 1 *taza de coliflor cocida en agua con sal y picada*
- 1 *taza de zanahoria amarilla cocida en agua con azúcar y picada*
- 1 *taza de remolacha cocida y picada*
- 2 *tallos de apio picados finamente*
- 1 *cucharadita de perejil picado*



Torta de Choclos – (Ver pág. 102)



(Ver pág. 94) Ensalada de sambo

½ taza de lechuga picada
sal, pimienta, jugo de limón, vinagre y aceite al gusto.

Preparación

Mezcle todas las legumbres. Sazónelas al gusto.

Sopas

Locro de berros

(Ver foto pág. 93) **6 porciones**

Ingredientes:

2 libras de papas peladas y picadas
2 cucharadas de cebolla blanca picada
2 cucharadas de aceite con achiote
1 taza de berros frescos picados
2 cucharadas de nata fresca
2 tazas de leche
5 tazas de agua
sal, comino, orégano.

Preparación

En una olla haga un refrito con aceite, cebolla, sal, comino y orégano. Agregue las papas y sofría durante 5 minutos. Después agregue la nata y la leche; deje cocinar durante 10 minutos. Luego añada el agua necesaria para completar 6 platos. Cocine hasta que las papas estén suaves. Por último agregue los berros, cocine durante 5 minutos y retire del fuego. Sirva el locro caliente.

Locro de nabos o acelga

6 porciones

Ingredientes:

2 libras de papas peladas y picadas
2 cucharadas de cebolla blanca picada
2 cucharadas de aceite con achiote
2 cucharadas de nata o de queso fresco
2 tazas de leche
5 tazas de agua
10 hojas de nabos o acelga picados.
sal, comino, orégano.

Preparación

En una olla haga un refrito con el aceite, la cebolla y los aliños. Agregue las papas y sofría. Ponga la nata, la leche y el agua necesaria para hacer 6 pla-

Sirva la ensalada bien fría, acompañada de carne fría o de pescado.

Nota: Puede agregarle además mayonesa y una cucharadita de mostaza.

tos. Deje cocinar hasta que espese. Agregue el nabo o acelga; cocine durante 5 minutos y retire la olla del fuego.

Morocho de sal (sopa)

(Ver foto págs. 100 y 101) **8 porciones**

Ingredientes:

½ libra de morocho quebrado
2 libras de papas peladas y cortadas en trozos pequeños
2 tazas de leche
2 cucharadas de cebolla blanca picada
1 cucharada de culantro picado
2 cucharadas de aceite con achiote
4 cucharadas de queso fresco rallado
2 cucharadas de nata fresca
sal, comino molido.

Preparación

Deje en remojo el grano de morocho desde la noche anterior, en abundante agua. Al día siguiente, cocínelo en el agua en que ha sido remojado, hasta que el grano esté suave. Por aparte, haga un refrito con la cebolla, el culantro y el aceite. Sazone con los aliños. Agregue las papas; sofría durante unos minutos. Agregue luego la nata, sofría y, por último, ponga la leche. Deje hervir durante 5 minutos. Agregue entonces el morocho cocido con todo su jugo. Cocine hasta que las papas estén muy suaves. Revuelva de vez en cuando para que no se asiente. Para servir, añada el queso, mezcle bien y sirva caliente.

Locro de choclo con zanahoria

6 porciones

Ingredientes:

2 cucharadas de cebolla blanca picada

2 cucharadas de mantequilla
1 libra de papas peladas y picadas
½ taza de zanahoria amarilla, pelada y picada
½ taza de choclo desgranado y cocido
2 tazas de leche
2 tazas de agua
2 cucharadas de queso fresco rallado
1 cucharada de perejil picado
sal al gusto.

Preparación

En una olla haga un refrito con la cebolla y la mantequilla; agregue las papas, las zanahorias y el choclo. Sofría durante 5 minutos; ponga la leche, el agua y la sal. Cocine hasta que todo esté suave. Para servir, agregue queso y perejil picado.

Cauca de choclo tierno

6 porciones

Ingredientes:

1 libra de carne de cerdo
1 rama de cebolla blanca
1 rama de perejil
1 tomate picado
6 tazas de agua
2 dientes de ajo machacados
1 libra de papas, peladas y picada
1 taza de choclo maduro desgranado
1 cucharadita de culantro picado
1 taza de leche
2 cucharadas de mantequilla
sal, pimienta, comino.

Preparación

Cocine en una olla la carne con la cebolla, el perejil, el tomate, el ajo y los aliños, hasta que esté suave. Cierna el caldo, pique la carne y lleve al fuego el caldo, la carne y las papas; deje cocinar durante 10 minutos. Licúe el choclo con la leche, ciérnalo y agréguelo al caldo. Deje cocinar, revolviendo hasta que las papas estén suaves. Agregue entonces la mantequilla y el culantro. Sirva caliente. Adorne con papas fritas.

Sopa de sambo con leche

6-8 porciones

Ingredientes:

1 sambo picado y cocido
2 tazas de choclo tierno desgranado y cocido
4 cucharadas de cebolla blanca picada
2 cucharadas de culantro picado
3 cucharadas de aceite
2 onzas de maní tostado y molido
2 tazas de leche
1 libra de papas picadas
achiote (manteca de color)
sal, comino.

Preparación

Pele, pique y cocine el sambo (ver. receta anterior). Haga un refrito con la cebolla, el culantro, aceite y achiote, y sazónelo con sal y comino. Añada las papas y sofría.

Agregue el choclo, el maní y la leche, y deje hervir durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Añada el sambo cernido y sin el agua, y cocine hasta que las papas estén muy suaves. Si le falta líquido, agregue leche.

Nota: Se puede usar zapallo en vez de sambo.

Sopa de harina de arveja seca

6-8 porciones

Ingredientes:

1 libra de carne de cerdo
1 rama de cebolla blanca
1 rama de perejil
½ libra de harina de arvejas o de habas secas
1 libra de papas picadas
6 hojas de col picadas
1 cucharada de perejil picado
½ cucharadita de achiote
2½ litros de agua fría
sal, comino molido

Preparación

Ponga en 2 litros de agua fría la carne de cerdo, la cebolla, la rama de perejil, sal y comino. Deje hervir hasta que la carne esté blanda. Cierna la harina en un tazón, agregue poco a poco el ½ litro de agua fría hasta que la harina esté bien disuelta, ciérnala.

Vierta esta mezcla en la olla, revolviendo constantemente. Cocine hasta que las papas estén muy suaves. Agregue el achiote necesario para que la preparación adquiera un color crema, añada el perejil, la col y retire del fuego. Sirva la sopa caliente, acompañada con tostado y ají criollo.

Nota: Si esta sopa se hace con harina de cebada (máchica), se llama "Polla Ronca".

Sopa de sambo con carne

6 porciones

Ingredientes:

1 sambo tierno



Morochos de sal y de dulce – (Ver págs. 98 y 110)

2 libras de papas
1 libra de pecho de res
1 rama de cebolla blanca
1 rama de perejil, 1 cucharada de culantro
  sal, pimienta, comino, achiote.

Preparación

Con estos ingredientes, menos el sambo, haga un caldo bien hervido. Ciérnalo. Pique el pecho de res, póngalo en el caldo, agregue 2 libras de papas picadas y lleve de nuevo al fuego. Pele y pique muy finamente un sambo tierno, sáquele las semillas, en otra olla cúbralo con agua fría y déjelo hervir hasta que el sambo se desmenuce.

Entonces incorpórelo al caldo y deje cocinar todo hasta que las papas estén blandas. Ponga un poquito de achiote y una cucharada de culantro picado. Sirva caliente.

Nota: Se puede usar zapallo en vez de sambo. Si gusta, puede agregarle al caldo una taza de choclo desgranado y previamente cocido.

Entremeses

Tortas de choclo de sal

(Ver foto pág. 97)

8 porciones

Ingredientes:

8 choclos maduros
3 yemas
1 cucharadita de polvo para hornear
6 cucharadas de mantequilla o de manteca de cerdo
½ taza de queso fresco
3 claras batidas a punto de nieve
  sal al gusto.

Preparación

Desgrane, muela y cierna el choclo. En la licuadora o a mano, bata la mantequilla, las yemas, el polvo de hornear y el queso. Agréguele este batido al choclo ya cernido. Añada la sal poco a poco; pruebe. Incorpórele suavemente las claras batidas a punto de nieve. Esta preparación se puede cocinar de 3 diferentes maneras:

1. Ponerla en una budinera previamente engrasada y cocinarla al baño de María durante 1 hora. Queda suave y tierna como suflé o budín.

2. Ponerla en un molde previamente engrasado y hornearla durante 45 minutos. Queda dorada.

Freírla por cucharadas en un sartén con aceite caliente. Quedan torrejas, que sirven para acompañar las sopas o el café, o para ofrecer como bocaditos.

Torta de choclo dulce

Proceda igual que en el caso anterior, pero elimine la sal y, al batir las yemas y la mantequilla, agregue ½ taza de azúcar, 1 copita de vino dulce o de aguardiente, 1 cucharada de esencia de vainilla y 1 cucharadita de anís chiquito. Esta torta puede prepararse también de las 3 maneras anteriormente descritas.

Churos con salsa de cebolla

(Ver foto pág. 105)

4 porciones

Ingredientes:

2 tazas de churos (pequeños caracolitos de tierra)
  salsa de cebollas (ver receta)
  sal al gusto.

Preparación

Lave bien los caracolitos y déjelos en agua fría con sal durante 2 horas. Escúrralos y cocínelos en agua con sal y cebollas durante 30 minutos. Escúrralos nuevamente y sírvalos con la salsa de cebollas.

Nota: Estos caracolitos, al igual que otros caracoles, hay que saber chuparlos.

Habitas fritas

½ libra

Ingredientes:

1 libra de habas tiernas
½ libra de manteca de cerdo
  sal.

Preparación

Pele las habitas y sepáreles las dos mitades. En una paila ponga la manteca y caliéntela. Agréguele las habitas y fríalas hasta que queden crujientes. Escúrrales la grasa y añádales un poco de sal.

Allullas con chicharrón

20 unidades

Ingredientes:

1 libra de harina de trigo
½ libra de manteca de cerdo
½ taza de agua tibia
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
1 cucharada de levadura fresca
½ taza de chicharrones

Preparación

Mezcle todos los ingredientes y amáselos hasta conseguir una masa tersa. Ponga la masa en un recipiente, cúbrala con un paño y déjela reposar en un lugar abrigado durante 2 horas. Después, amásela otra vez y divídala en 20 pedazos iguales. Con cada pedazo forme una bolita. Coloque las 20 bolitas separadas unas de otras en una lata de hornear, y aplástelas para que queden como arepas. Aselas en horno medio hasta que empiece a dorar. Apague el horno y deje enfriar las allullas dentro del horno.

Platos

Longuitos de choclo

15 unidades

Ingredientes:

2 tazas de choclo maduro desgranado
1 taza de leche
1 cucharadita de maicena
2 cucharaditas de sal
3 cucharaditas de mantequilla
2 cucharadas de cebolla blanca picada
1 cucharada de culantro picado
1 pimiento picado finamente
1 ají picado finamente
2 dientes de ajo picados finamente
½ cucharadita de comino molido
1 taza de queso fresco rallado
4 huevos bien batidos
1 cucharadita de polvo para hornear
15 hojas grandes de col blanca

Preparación

Licúe conjuntamente el choclo, la leche, la maicena y la sal. Cierna en un colador no muy fino y colóquelo en una olla. Haga un refrito con la mantequilla, la cebolla, el pimiento, el culantro, el ajo y el ají; sazóne con comino. Déjelo enfriar un poco y agréguelo con toda la grasa al choclo antes de cocinarlo. Cocíne a medio fuego, revolviendo constantemente hasta que se forme una masa espesa. Retire del fuego y deje enfriar un poco. Agregue entonces el queso y mezcle bien. Aparte, bata los huevos con el polvo para hornear; agréguelos a la masa de choclo, revolviendo fuertemente hasta incorporar todo bien. Ponga una olla grande con agua y caliéntela bien. Tome las hojas de col apiladas una sobre otra y sumérjelas en el agua caliente; déjelas así durante 5 minutos hasta que estén suaves; voltéelas y déjelas otros 5 minutos. Escúrralas. Saque la vena central de cada hoja; ponga en el centro unas 2 cucharadas de masa y doble, formando un paquete cuadrado. Cocine los longuitos al vapor (como tamales) durante 45 minutos. Sírvalos calientes, con ají.

Guisado de fréjol tierno

4-6 porciones

Ingredientes:

1 libra de fréjol tierno
2 cebollas paiteñas picadas
1 cucharadita de ajo machacado
1 cucharada de perejil picado
3 tomates pelados y picados
4 cucharadas de aceite con achiote
1 cucharada de harina de trigo
4 cucharadas de agua fría
  sal, comino, orégano.

Preparación

Cocine el fréjol hasta que esté suave y escúrralo. En una olla sofría en el aceite todos los ingredientes, con excepción de la harina. Sazone al gusto. Agregue el fréjol y sofría todo durante 5 minutos. Disuelva la harina en el agua fría y añádala al sofrito. Cocine todo hasta que espese el jugo. Sirva el guisado con arroz y maduros asados.



Churrasco – (Ver pág. 106)

Conejo o cuy asados con chicha

4 porciones

Ingredientes:

1 conejo o cuy bien lavado
½ litro de chicha de jora
2 cucharadas de cebolla blanca picada y machacada después
1 cucharada de ajo machacado
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de pimienta molida
1 cucharada de sal
4 cucharadas de aceite con achiote

Preparación

Desprese el conejo o el cuy. Mezcle todos los ingredientes, con excepción del aceite con achiote, y póngalos en un recipiente hondo. Agregue las pre- sas del conejo o del cuy, mezcle todo bien y déjelo reposar hasta el día siguiente. Al otro día ponga todo en un charol del horno, cúbralo con papel de aluminio y áselo 1 hora. Después saque las presas, úntelas con el aceite y el achiote, póngalas de nuevo en el horno y déjelas dorar. Sirva con arroz o papas con salsa de maní.

Budín de carne de chancho

6 porciones

Ingredientes:

1 libra de carne de cerdo molida
1 cebolla paiteña picada
1 cucharadita de ajo picado
2 cucharadas de aceite con achiote
4 cucharadas de tocino picado
2 huevos crudos
2 huevos cocidos y picados
1 cucharada de perejil
sal, pimienta, comino.

Preparación

Ponga en un sartén el aceite, el ajo y la cebolla, y sofríalos durante 2 minutos. En un tazón coloque la



Churos con salsa de cebollas – (Ver pág. 102)

(Ver págs. 106 y 107) Guaguas de pan – Colada Morada



carne, el sofrito, el tocino picado, los huevos crudos y los aliños. Mezcle todo bien y compruebe la sazón. En una budinera bien engrasada ponga la mitad de la carne y, sobre ella, los huevos cocidos y picados; rocíe todo con el perejil, y cúbralo con el resto de la carne. Tape y cocine a baño María por 1½ horas. Sirva el budín con arroz y papas fritas.

Churrasco

(Ver foto pág. 104)

4 porciones

Ingredientes:

1 *libra de arroz blanco cocido*
4 *tajadas o bistecs de carne frita (las tajadas son grandes, de tipo personal; aproximadamente una libra de lomo de res)*
4 *huevos fritos*
2 *plátanos maduros fritos en tajadas*
4 *hojas de lechuga*
4 *rodajas de tomate*
4 *tajadas de aguacate.*

Preparación

Coloque en cada bandeja una porción de arroz. Sobre la hoja de lechuga arregle los vegetales y junto con ellos ponga la carne y el maduro fritos. Encima del arroz se coloca el huevo frito. Sirva el churrasco caliente.

Postres

Colada morada

(Ver foto pág. 105)

10 porciones

Ingredientes:

1 *libra de harina de maíz negro*
4 *ladrillos de panela*
el jugo de 15 naranjillas
1 *piña pelada y picada finamente*
1 *astilla de canela*
2 *cucharadas de clavo de olor*
2 *cucharadas de pimienta de dulce*
hojas de naranjo y de arrayán (opcionales).

Preparación

Ponga a tibiar 1 litro de agua en un perol de hierro enlozado o en uno de barro (nunca de aluminio). Disuelva en el agua la harina de maíz negro, agregue un trozo de panela y 2 naranjillas previamente lavadas y aplastadas, y mezcle. Tape el recipiente y deje reposar la preparación durante uno o dos días.

Al cabo de ese tiempo agregue otro litro de agua tibia, mezcle y cierna. Vierta la preparación en un recipiente grande y póngala a cocinar, batiendo constantemente para evitar que se formen grumos o se pegue al fondo de la olla. Cuando comience a espesar déjela cocinar a fuego lento durante 30 a 40 minutos, sin dejar de batir.

Simultáneamente coloque dos recipientes más en el fuego. En uno cocine los 4 ladrillos de panela junto con ½ litro de agua, y en el otro la canela, el clavo y la pimienta de dulce, junto con otro ½ litro de agua. Cuando ambos líquidos hayan hervido y la panela se haya disuelto, ciérnalos por separado y manténgalos calientes en sus respectivos recipientes. Durante los 30 a 40 minutos de cocción de la preparación vaya agregando poco a poco, y siempre batiendo, primero el agua de panela y después el agua de los aliños.

Cuando la preparación esté suficientemente espesa y haya adquirido un color "morado brillante" añádale el jugo de las 15 naranjillas previamente cernido, y la piña picada. Déjela hervir durante 10 minutos más y agréguele las hojas de naranjo y eventualmente las de arrayán, bien lavadas y escurridas. Retire la olla del fuego y deje enfriar la colada.

Nota: Junto con la piña y las naranjillas se pueden agregar babacos maduros y frutillas, ambos picados. Esta colada se sirve el Día de los Difuntos y se acostumbra acompañar con las guaguas de pan.

Chicha aloja

5 litros

Ingredientes:

1 *libra de maíz seco*
2 *ladrillos de panela.*

Preparación

Tueste el maíz en una paila sin engrasar hasta que esté dorado. Muélalo. En una olla ponga al fuego la panela y 2 litros de agua y, cuando la panela esté diluida, cuele el líquido y póngalo a hervir nuevamente. Agréguele la harina de maíz tostado, revolviendo bien para que no se formen grumos. Retire del fuego la olla y añada 2 litros más de agua caliente. Disuelva y deje enfriar. Cuando ya esté fría la preparación, viértala en una vasija de barro y déjela fermentar durante 4 días. Ciérnala y sírvala.

Champús con mote

15 porciones

Ingredientes:

4 *ladrillos de panela*
½ *onza de clavo de olor*
½ *onza de pimienta dulce*
1 *onza de canela*
1 *libra de harina de maíz*
1 *litro de leche*
1 *libra de mote cocido*
hojas de naranjo.

Preparación

Ponga en una olla ½ litro de agua junto con la canela, la pimienta dulce y el clavo de olor. Deje hervir durante 20 minutos y retire del fuego. Coloque la panela en otra olla con 1 litro de agua, déjela disolver y retire del fuego. Ponga la harina de maíz en un tazón, agréguele un litro de agua fría, revuelva bien y cierna en un cedazo fino. Vierta esta mezcla en una olla grande, llévela al fuego y bata constantemente.

Cuando empiece a espesar añada poco a poco el agua de panela previamente cernida, y después el agua de los aliños también cernida, y continúe cocinando. Entonces añada poco a poco el litro de leche. Luego agregue el mote bien lavado y escurrido y déjelo cocinar durante otros 15 minutos, revolviendo constantemente. Finalmente, antes de retirar la olla del fuego agregue las hojas de naranja. El champús se puede servir frío o caliente.

Nota: Esta colada dulce se sirve en la fiesta de Corpus Christi.

Guaguas de pan

(Ver foto pág. 105)

40-50 unidades

Ingredientes:

Masa:

2 *libras de harina de trigo*
2 *onzas de levadura fresca*
½ *libra de mantequilla o de margarina*
1½ *tazas de leche tibia*
4 *yemas*
4 *huevos*
2 *cucharaditas de sal*
2 *cucharaditas de azúcar*

Preparación

Ponga en un tazón la leche tibia y agréguele la sal, el azúcar y la levadura. Mezcle hasta que ésta se disuelva. Añada 3 cucharadas de harina, mezcle, tape y deje reposar en un lugar abrigado durante 15 minutos, hasta que se formen burbujas. Cuando la preparación ya esté leudada, agregue la mantequilla o la margarina previamente derretidas, y mezcle. Añada poco a poco el resto de harina hasta formar una masa suave.

Coloque la masa sobre la mesa enharinada y amásela bien durante unos 15 minutos. Vuelva a poner la masa en el tazón y guárdela en un lugar abrigado durante 2 horas. Al cabo de ese tiempo coloque la masa sobre la mesa enharinada y golpéela con las manos para que se compacte. Tome pequeñas porciones de masa y forme muñecos: cabeza, tronco, brazos y piernas. Póngalos en latas engrasadas y déjelos reposar en un lugar abrigado durante 10 minutos.

Bata las yemas con leche y pinte los muñecos con este batido, usando una brochita. Áselos en el horno a una temperatura de 450° hasta que doren.

Nota: Este pan se sirve en "finados", acompañado con mazamorra o con colada morada.

Fresco de guanábana

8 vasos

Ingredientes:

1 *guanábana bien madura*
½ *libra de azúcar (o azúcar al gusto)*
4 *litros de agua.*

Preparación

Parta la guanábana, extráigale la pulpa y quítele las pepas. Ponga la fruta en un tazón, agréguele el azúcar, y con la mano estruje fuertemente para suavizarla. Añádale el agua, mezcle y compruebe el nivel de azúcar. Enfríe bien antes de servir.

Crema dulce de guanábana

Ingredientes:

1 *guanábana madura*
azúcar al gusto.



(Ver pág. 110) Helados de paila

Preparación

Parta la guanábana y retire la pulpa y las pepas. Agregue el azúcar y con la mano refriegue para separar toda la pulpa. Ciérnala en un cedazo grueso. Enfríela bien antes de servir.

Nota: Esta crema sirve para rellenar panqueques. También puede servirla con un poco de arrope de moras y galletas.

Morocho de leche

(Ver foto págs. 100 y 101)

8 porciones

Ingredientes:

½ *libra de morocho quebrado*
2 *litros de leche*
½ *libra de azúcar*
1 *trozo de canela.*

Preparación

Remoje el morocho en abundante agua fría durante toda la noche. Al día siguiente escúrralo y póngalo en una olla. Agréguele la leche y la canela y cocínelo hasta que esté suave. Si le falta líquido, añada leche hirviendo. Agregue el azúcar y déjelo espesar.

Nota: Se sirve caliente o frío.

Helados de chirimoya

1 litro

Ingredientes:

3 *chirimoyas grandes*
1 *taza de azúcar*
1 *taza de crema de leche*
2 *claras de huevo batidas a punto de nieve.*

Preparación

Extráigales la pulpa a las chirimoyas, añádale el azúcar y estrújela para que salga el jugo. Agréguele a éste la crema de leche previamente batida, mezcle y, por último, incorpórele las claras batidas a punto de nieve. Congele hasta que cuaje.

Helado de guanábana

(Helados de paila)

(Ver foto págs. 108 y 109)

1 libra

Ingredientes:

1 *litro de jugo de guanábana puro, sin agua*
½ *libra de azúcar*
2 *claras de huevo batidas.*

Preparación

Mezcle el jugo con el azúcar y déjelo reposar durante 15 minutos. Ponga sobre cubos de hielo una paila de bronce o una olla de acero. Coloque más hielo a los lados y déjela enfriar bien. Cuando esté muy fría, vierta poco a poco el jugo de fruta; espárzalo por toda la superficie de la paila y, cuando cuaje, añada despacio parte de las claras previamente batidas. Cuando todo esté nuevamente cuajado, recójalo hacia el centro de la paila con una cuchara. Repita el procedimiento hasta terminar los ingredientes. Manténgalo bien frío.

Dulce de sambo con naranjillas

10 porciones

Ingredientes:

1 *sambo maduro pequeño*
4 *ladrillos de panela*
1 *trozo de canela*
10 *naranjillas.*

Preparación

Licúe las naranjillas con una taza de agua y ciérnalas. Pele el sambo y píquelo en trozos finos. Disuelva las panelas en 2 tazas de agua hirviendo. Ponga en una olla el sambo, el jugo de las naranjillas, la panela disuelta y cernida, y la canela. Cocine la mezcla revolviendo ocasionalmente hasta que el sambo esté bien deshecho y el jugo tome un punto fuerte.

Nota: También puede dejar secar la mezcla hasta que se vea el fondo de la olla al revolver.

Helado de taxo

1 litro

Ingredientes:

10 *taxos grandes y maduros*
1 *taza de azúcar*
1 *taza de leche*
1 *taza de crema de leche*
2 *claras batidas a punto de nieve.*

Preparación

Pele los taxos y licúelos rápidamente con la leche y el azúcar. Cierna la mezcla y agréguele la crema de leche. Congele hasta que cuaje. Bata el helado y agréguele poco a poco las claras a punto de nieve, sin dejar de batir. Congele de nuevo.

Helados de moras

1½ litros

Ingredientes:

2 *libras de moras*
½ *libra de azúcar*
½ *taza de agua*
1 *taza de crema de leche.*

Preparación

Lave las moras, licúelas con muy poca agua, ciérnalas y guarde el jugo. Aparte haga un almíbar espeso con el azúcar y ½ taza de agua. Déjelo enfriar y mézclelo con el jugo de moras y la crema de leche. Congele hasta que cuaje.

Helados de naranjilla

2 litros

Ingredientes:

2 *tazas de leche*
½ *libra de azúcar*
1 *cucharadita de maicena disuelta en ½ taza de leche fría*
1 *yema de huevo*
10 *naranjillas maduras.*

Preparación

Hierva la leche junto con el azúcar durante 5 minutos. Agréguele la maicena previamente disuelta y cocine durante 5 minutos más, revolviendo constantemente. Retire del fuego la olla, añádale la yema, bata bien la preparación y déjela enfriar. Exprima y cierna las naranjillas para extraerles el jugo, vierta éste en el batido y mezcle todo bien. Ponga la preparación en el congelador; cuando haya cuajado, bátala un poco y vuelva a congelarla.

Helado de frutillas

3 litros

Ingredientes:

4 *tazas de frutillas*
2 *litros de leche*
1 *libra de azúcar*
1 *taza de crema de leche.*

Preparación

Hierva la leche con el azúcar durante 5 minutos, déjela enfriar. Licúe las frutillas y mézclelas con la leche fría y la crema de leche. Congele hasta que cuaje.

Helado de chocolate

3 litros

Ingredientes:

2 *litros de leche*
1 *libra de azúcar*
1 *astilla de canela*
1 *cucharada de maicena*
4 *onzas de chocolate en polvo*
½ *taza de leche fría*
1 *taza de crema de leche.*

Preparación

Hierva los 2 litros de leche junto con el azúcar y la canela durante 5 minutos. Disuelva la maicena y el chocolate en la ½ taza de leche fría y agrégueselos a la leche que está hirviendo. Cocine la mezcla durante 5 minutos, revolviendo constantemente. Retire del fuego y, cuando la preparación esté fría, mézclele la crema de leche. Congele hasta que cuaje.

Manjar blanco con chirimoya y tocte

4 libras

Ingredientes:

3 *litros de leche*
2 *libras de azúcar*
1 *astilla de canela*
1 *taza de jugo de chirimoyas*
½ *taza de tocte picado.*

Preparación

Ponga en una paila la leche, el azúcar y la canela, y cocine la mezcla revolviendo constantemente hasta que tome el punto de bola y al revolver se vea el fondo de la paila. Agregue entonces el jugo de chirimoya y cocínelo hasta obtener otra vez punto. Retírelo del fuego, añádale el tocte, mezcle y viértalo aún caliente en una dulcera.

Sierra Central

Provincias de Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Bolívar

Quito, fastuosa ciudad barroca, que ha merecido ser declarada patrimonio de la humanidad, es el centro del país, al que acuden gentes de todas las provincias de la patria, trayendo sus propias costumbres tradicionales. Ello significa también un amplio traspaso de usos culinarios. En Quito se comen tantos cebiches como en Guayaquil y El Oro, y hay restaurantes de comida manabita que no piden favor a los mejores de Manabí.



Pero Quito ha tenido también una rica tradición culinaria, muy vinculada con celebraciones festivas. De abuelos a padres se han traspasado recetas culinarias que recuerdan la abundancia de otros tiempos. Todas las preparaciones de gallina y cuy —infaltables en las ocasiones festivas—; la enorme variedad de empanadas, entre las que tienen lugar de honor las de morocho, y de tortillas, algunas tan célebres como las llamadas "bonitísimas". Y gran variedad de golosinas: buñuelos, merengues, quesadillas, dulces de guayaba y de leche (el tan apreciado "manjar blanco"), melcochas.



Muchos de estos platos típicos son patrimonio de todas estas provincias. Pero Latacunga se precia de ser única en la preparación de sus "chugchucaras" —hacia los que se movilizan verdaderas procesiones de vehículos quiteños— y sus delicadas "allullas".

La provincia de Tungurahua añade a todas estas preparaciones de platos típicos la abundancia de frutos. Duraznos y guaytambos, manzanas y peras se dan en los huertos ambatañenos como en ninguna otra parte del país.

Guaranda y Riobamba han dado al folclor alimentario nacional platos como los tamales, los chigüiles y las tortillas de maíz.

En todas estas provincias la chicha está presente en las ocasiones festivas más grandes, y para el frío se tiene en las noches a punto el "canelazo", fragante de canela y aguardiente.





Entradas

Empanadas de morocho

(Ver foto pág. 117)

8-10 unidades

Ingredientes:

Masa:

1 *libra de morocho quebrado.*

Preparación

Ponga a remojar el morocho crudo en agua fría durante unos 5 o 6 días. Cámbiele diariamente el agua. Al cabo de ese tiempo, enjuáguelo y póngalo a cocinar hasta que esté suave. Escúrralo y muélalo hasta lograr una masa uniforme. Engrase con manteca la mesa y el bolillo que va a utilizar para extender la masa. Tome la masa necesaria para hacer una empanada y extiéndala cuidadosamente sobre la mesa. Coloque en el centro una cucharada de relleno, doble la masa y presione los bordes con los dientes de un tenedor para que sellen debidamente. Repita el procedimiento hasta acabar con la masa. Deje reposar las empanadas durante 1 hora. Fríalas en abundante aceite caliente —si gusta puede agregar un poco de manteca con achiote—, escúrralas y sírvalas. Acompáñelas con ají (ver receta).

Relleno de carne

Ingredientes:

3 *cucharadas de aceite*
4 *cucharadas de cebolla blanca finamente picada*
2 *cucharadas de culantro picado*
½ *taza de arvejas tiernas cocidas*
½ *libra de carne de cerdo cocida y picada*
2 *huevos cocidos y picados*
sal, pimienta y comino molido.

Preparación

Sofría en un sartén el aceite, la cebolla, el culantro, la sal, la pimienta y el comino. Agregue las arvejas, la carne y las pasas, y sofría. Añada los huevos picados y rellene.

Empanadas de Ambato

40 unidades

Ingredientes:

Masa:

2 *libras de harina de trigo*
1 *libra de manteca de cerdo*
½ *libra de azúcar*
1 *cucharada de sal*
3 *huevos ligeramente batidos*
1 *onza de levadura fresca*
3 *tazas de agua tibia.*

Relleno:

1 *libra de queso fresco rallado.*

Preparación

Ponga la harina en un recipiente grande y hondo. Haga un hoyo en el centro de la harina y ponga en él todos los ingredientes, con excepción del queso. Mezcle todo poco a poco con la harina, hasta obtener una masa suave. Amásela fuertemente hasta hacerla elástica y guárdela en un lugar abrigado durante dos horas, cubierta con un paño. Transcurrido ese tiempo, amásela nuevamente y divídala en 40 pedazos iguales. Forme con ellos 40 bolitas y déjelas reposar durante 30 minutos, cubiertas con un paño. Extienda las bolitas en forma de óvalo, y en cada una de ellas ponga un poco de queso; dóblelas por la mitad y presione los bordes, asegurándose de que las empanadas queden bien cerradas. Píntelas con huevo batido, espolvoréelas con un poco de azúcar y áselas en un horno bien caliente (400°) hasta que doren.

Quimbolitos

16 unidades

Ingredientes:

4 *onzas de harina de maíz tostado o calentado*
4 *yemas de huevo*
4 *claras batidas a punto de nieve*
4 *onzas de mantequilla*
4 *onzas de queso rallado*

4 *onzas de azúcar*
1 *cajita de pasas*
16 *hojas de achira.*

Preparación

Bata la mantequilla junto con el azúcar hasta lograr una crema suave. Agregue de una en una las yemas y bata después de cada adición. Luego añada poco a poco la harina de maíz cernida, después el queso rallado y por último —sin batir y sólo revolviendo suavemente— las claras a punto de nieve.

Limpie bien las hojas de achira por los dos lados con un paño húmedo, póngalas sobre una tabla con el revés hacia arriba y, comenzando desde la punta hacia el lado donde termina la vena, páseles el rodillo; con esa presión conseguirá que cada hoja quede fácil de doblar y no necesitará cortar la vena.

Voltee las hojas hacia arriba, ponga 2 cucharadas soperas de la masa sobre cada una y agregue las pasas. Doble primero un costado, luego el otro, en seguida una punta y finalmente la otra. Coloque los quimbolitos en una tamalera en la cual habrá puesto a hervir agua hasta el nivel de la tapa agujereada. Como el agua no debe tocar los quimbolitos, para mayor seguridad ponga unas hojas de achira debajo de ellos. Colóquelos en forma alterna para que el vapor suba con facilidad. Tape la tamalera y deje cocinar durante 30 minutos.

Tamales de chochos

15 unidades

Ingredientes:

Masa:

½ *taza de harina de maíz blanco*
2 *tazas de chochos pelados y molidos*
½ *taza de azúcar*
4 *cucharadas de mantequilla caliente*
4 *huevos ligeramente batidos*
1 *cucharadita de polvo para hornear*
1 *cucharadita de sal*
1 *taza de queso fresco rallado.*

Relleno:

3 *cucharadas de cebolla blanca picada*
1 *tomate pelado y picado*
2 *cucharadas de mantequilla*
1 *libra de carne de cerdo o de pollo, cocida y cortada en trozos*
2 *cucharadas de maní tostado y molido*
4 *cucharadas de leche*
2 *ajíes cortados en tiritas*
4 *huevos cocidos cortados en rodajas*
hojas de achira
sal, pimienta y comino al gusto.

Preparación

Mezcle bien todos los ingredientes hasta lograr una masa uniforme. Prepare el relleno, haciendo un sofrito con la cebolla, la mantequilla y el tomate, al que se le agregarán luego la carne, el maní y la leche. Sazónelo al gusto. Arme los tamales y adórnelos con el ají y el huevo duro. Cocínelos al vapor durante 45 minutos. (Ver las instrucciones en la receta de las hayacas).

Quimbolitos de maqueño

16 unidades

Ingredientes:

4 *maqueños crudos, rallados*
4 *cucharadas de maicena*
1½ *tazas de azúcar*
5 *cucharadas de mantequilla caliente*
4 *huevos ligeramente batidos*
1 *cucharadita de polvo para hornear*
1 *cucharadita de esencia de vainilla*
1 *taza de queso fresco rallado*
4 *cucharadas de pasas*
2 *cucharadas de ron*
hojas de achira.

Preparación

Mezcle bien todos los ingredientes. Ponga 2 cucharadas soperas en cada hoja, envuélvalas y cocínelas al vapor durante 30 minutos, en una tamalera. (Ver las instrucciones en la receta de quimbolitos).

Aguacates rellenos

4 porciones

Ingredientes:

2 *aguacates grandes*
1 *lata de atún o una taza de pescado cocido*
½ *taza de arvejas tiernas cocidas*
1 *cebolla paiteña cortada en plumas*
6 *cucharadas de jugo de limón*
1 *cucharadita de perejil picado*
1 *tomate rojo picado*
½ *ají picado muy finamente*
2 *huevos cocidos y picados*
1 *taza de lechuga finamente picada*
sal y pimienta al gusto.

Preparación

Pele los aguacates, pártalos en mitades longitudinalmente, retire las pepas y rocíelos con un poco de jugo de limón. Mezcle bien todos los ingredientes,

menos la lechuga; sazone al gusto. Rellene los aguacates. Para servirlos, ponga en el plato lechuga picada y, sobre ella, los aguacates rellenos.

Tamales batidos

8 unidades

Ingredientes:

Masa:

4 *onzas de mantequilla*
1 *cucharadita de sal*
1 *cucharadita de azúcar*
4 *huevos*
4 *onzas de harina de maíz cernida*
4 *onzas de queso fresco rallado*

Relleno:

1 *taza de carne de cerdo o de pollo, cocida y cortada en trozos*
½ *taza de salsa de maní (ver receta).*
2 *huevos duros cortados en rodajas*
1 *cucharada de pasas*
aceitunas verdes
2 *ajíes cortados en tintas*
1 *pimiento verde cortado en tintas*
hojas de achira.

Preparación

Bata la mantequilla, la sal y el azúcar hasta obtener una textura cremosa. Agregue los huevos, uno tras otro, batiendo bien después de cada adición; agregue la harina de maíz; mezcle bien y, por último, incorpore el queso. Arme los tamales; póngales como relleno la carne y la salsa de maní; como guarnición, huevos en rodajas, ají, pimiento, pasas y aceitunas. Cocínelos al vapor durante 30 minutos, en una tamalera. (Ver las instrucciones en la receta de las hayacas).

Tamales de coliflor

10 unidades

Ingredientes:

Masa:

1½ *libras de coliflor*
4 *huevos*
3 *cucharadas de mantequilla*
4 *cucharadas de maicena, cernida junto con una cucharadita de polvo para hornear.*
sal y pimienta al gusto.

Relleno:

2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
1 *cucharada de perejil picado*
2 *cucharadas de mantequilla*
1 *libra de carne de cerdo, cocida y cortada en trozos*
4 *huevos cocidos y cortados en rodajas*
2 *pimientos rojos, cortados en tintas*
aceitunas verdes
hojas de achira
sal y pimienta al gusto.

Preparación

Cocine la coliflor en agua, con sal y unas gotas de limón. Escurra bien el agua y deshaga la coliflor hasta lograr un puré. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien la masa. Para el relleno, haga un refrito con la cebolla, la mantequilla y el perejil; agregue la carne y sazone con sal y pimienta. Arme los tamales, poniendo como guarnición aceitunas, pimiento rojo y una rodaja de huevo duro. Cocínelos al vapor durante 30 minutos.
(Vea las instrucciones en la receta de las hayacas).

Treinta y uno

8-10 porciones

Ingredientes:

1 *libra de panza de res*
1 *libra de librillo de res*
1 *libra de corazón de res*
1 *libra de hígado de res*
½ *taza de cebolla blanca picada*
1 *cucharada de culantro picado*
1 *cucharadita de perejil picado*
2 *cucharadas de ají picante molido*
4 *cucharadas de jugo de limón*
½ *taza de chicha*
2 *dientes de ajo machacados*
sal al gusto.

Preparación

Lave bien en agua fría el librillo, la panza, el hígado y el corazón; póngalos en una olla y cocínelos con un poco de cebolla, ajo y agua suficiente; retire el hígado y el corazón cuando estén suaves y deje cocinar el resto. Prepare la salsa, mezclando el ají con la cebolla, el perejil, el culantro y el jugo de limón. Agréguele sal y chicha al gusto. Para servir, corte las carnes en pedazos pequeños y cúbralas con la salsa de ají.

Pastel de espinacas

8 porciones

Ingredientes:

Masa:

2 *tazas de espinacas, cocidas en agua con sal, escurridas y picadas*



Empanadas de morocho, de viento, de verde – (Ver págs. 34, 35 y 114)



(Ver pág. 123) Coliflor revuelto

3 huevos
1 taza de leche
2 cucharadas de mantequilla caliente
1 taza de harina de trigo
1 cucharadita de polvo para hornear
2 cucharadas de queso maduro rallado
sal y pimienta al gusto.

Relleno:

½ libra de carne de cerdo picada en trozos pequeños
2 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de cebolla paiteña picada
1 cucharada de perejil picado
2 dientes de ajo picado
sal y pimienta al gusto.

Preparación

Bata bien los huevos, agrégueles el polvo para hornear, la sal y la pimienta, y continúe batiendo. Agregue luego la mantequilla y la leche. Continúe batiendo. Agregue poco a poco la harina hasta lograr una mezcla no muy espesa. Por último, incorpore el queso y las espinacas picadas. Ponga todos los ingredientes del relleno en un sartén y sofríalos hasta dorar la carne. Sazone al gusto. Vierta en un molde engrasado la mitad del batido; luego todo el relleno y, cubriéndolo, el resto del batido. Áselo en el horno a 350°, hasta que esté dorado. Sírvalo en seguida, acompañado con arroz blanco.

Remolachas rellenas

6 unidades

Ingredientes:

½ libra de carne de cerdo picada en trocitos
1 cucharada de cebolla blanca picada
1 cucharadita de perejil picado
2 cucharadas de aceite
2 huevos cocidos y picados
6 remolachas pequeñas cocidas
½ taza de salsa blanca (ver receta)
sal, pimienta y comino al gusto.

Preparación

Ponga en un sartén con aceite la carne, la cebolla y el perejil; sofría hasta que la carne empiece a dorar. Sazone al gusto y mézclela con los huevos picados. Pele las remolachas y vacíeles el centro con una cucharita. Rellénelas con la carne. Para servir, cúbralas con salsa blanca.

Torta de chochos con atún

6 porciones

Ingredientes:

3 tazas de chochos pelados
1 taza de salsa blanca
3 yemas
4 cucharadas de crema de leche
½ taza de queso fresco rallado
1 lata de atún
3 claras batidas a punto de nieve
sal y pimienta.

Preparación

Licúe todos los ingredientes, con excepción de las claras. Mézclelos delicadamente con las claras. Compruebe la sazón. Vacíelos en un molde bien engrasado. Ase en el horno a 350°, hasta que la torta empiece a dorar. Sírvala caliente.

Llapingachos

6-8 porciones

Ingredientes:

2 libras de papas
½ libra de queso fresco
2 huevos
2 cucharadas de mantequilla.

Preparación

Pele las papas y cocínelas en agua hirviendo con sal. Cuando estén bien suaves escúrralas y redúzcalas a puré. Agregue la mantequilla y el queso previamente desmenuzado, mezcle bien. Añada los huevos y amase para que se incorporen los ingredientes.

Haga unas tortitas pequeñas y déjelas reposar durante 15 minutos. Fríalas en poca grasa (añada aceite por cucharadas cada vez que la sartén esté seca. Puede usar manteca de cerdo derretida), y déjelas tostar quedan más sabrosas. Se acompañan con salsa de maní o de cebollas (ver recetas).

Sopas

Sopa de quinoa con queso

4 porciones

Ingredientes:

½ libra de quinoa lavada
1 libra de papas peladas y picadas
1 cucharada de cebolla blanca picada
1 cucharada de mantequilla
1 taza de leche
2 cucharadas de queso fresco rallado
perejil picado
sal al gusto.

Preparación

Ponga en una olla la quinoa; cúbrala con agua y cocínela hasta que el grano esté suave. Aparte haga un refrito con la mantequilla y la cebolla. Agregue todo el refrito al caldo, además de las papas. Sazone con sal. Cuando las papas estén bien cocidas, agregue la leche y el queso. Para servir, agregue el perejil picado.

Caldo de patas de res

6 porciones

(Ver foto pág. 120)

Ingredientes:

1 pata de res
2 ramas de cebolla blanca
1 rama de perejil
½ taza de cebolla blanca picada
2 cucharadas de culantro picado
3 cucharadas de aceite
4 onzas de maní tostado y molido
¼ de litro de leche.
1 libra de mote cocido
achiote (manteca de color)
sal, comino molido.

Preparación

Lave bien la pata. Póngala en una olla de presión junto con las 2 ramas de cebolla y la rama de perejil. Agréguele el agua necesaria, no le añada sal, y cocínela hasta que la carne esté blanda. En otra olla haga un refrito con la cebolla picada, el culantro, el aceite, el achiote, sal y comino. Agréguele la leche y el maní, y luego el caldo de pata previamente cernido. Tape la olla y deje cocinar durante 20 minutos. Pique la pata en trozos pequeños y agrégueselos al caldo. Sirva muy caliente.

Caldo de carne con verduras y masitas

6 porciones

Ingredientes:

Caldo:

1 libra de costilla de res
1 cucharada de cebolla blanca picada
1 tomate pelado y picado
1 cucharada de perejil picado
1 cucharadita de ajo machacado
1 taza de choclo tierno desgranado
½ taza de arvejas tiernas cocidas
½ taza de zanahoria amarilla picada
1 libra de papas peladas y picadas
¼ de taza de arroz crudo lavado
sal al gusto.

Masitas:

1 taza de harina de trigo
2 cucharadas de mantequilla
1 huevo
½ cucharadita de sal
aceite para freír.

Preparación

Ponga en una olla la costilla, cúbrala con agua fría, agregue 1 cucharadita de sal y llévela al fuego. Retire toda la espuma antes que hierva. Agregue entonces la cebolla, el tomate, el perejil y el ajo. Deje cocinar hasta que la carne esté a media cocción. Agregue los vegetales y deje cocinar bien. Agregue también el arroz y las papas. Cocine hasta que todo esté suave. Haga una masa suave con la harina, la sal, la mantequilla y el huevo. Deje reposar durante unos minutos. Después extiéndala y corte las masitas en cuadros o rectángulos. Fríalas en abundante aceite y déjeles escurrir toda la grasa. Para servir, ponga algunas masitas sobre la sopa. Sirva siempre caliente.



Caldo de patas – (Ver pág. 119)

Sopa de pan

4 porciones

Ingredientes:

4 *cucharadas de cebolla blanca picada*
2 *cucharadas de perejil picado*
3 *cucharadas de aceite*
1 *litro de leche*
4 *panes de agua de sal*
1 *huevo*
achiote (manteca de color)
sal, comino molido.

Preparación

En una olla haga un refrito con la cebolla, el aceite, achiote, sal y comino. Agregue la leche y el perejil. Deje hervir. Remoje el pan en leche, desmenúcelo, añádalo al caldo y deje hervir durante 5 minutos. Bata el huevo con un poco de leche, agregue esta mezcla al caldo y retire del fuego.

Locro de lonja o cuero reventado

(Ver foto pág. 121)

6-8 porciones

Ingredientes:

1 *libra de lonja o cuero reventado*
2 *libras de papas picadas*
5 *hojas de col picadas*
4 *cucharadas de cebolla blanca picada*
2 *cucharadas de aceite*
2 *onzas de maní tostado y molido*
½ *taza de leche*
1 *cucharada de perejil picado*
achiote (manteca de color)
sal, comino molido.

Preparación

En una olla, haga un refrito con la cebolla, el aceite, achiote, sal y comino. Agregue las papas y sofría un poco. Añada el maní y la leche. Deje hervir durante 10 minutos. Ponga la lonja o el cuero en trozos, luego la col y 2 litros de agua hirviendo. Deje cocinar hasta que las papas estén muy suaves. Compruebe el nivel de sal, agregue el perejil y retire del fuego.

Nota: Sirva el locro caliente, acompañado con tajadas de aguacate y ají criollo.



Locro de Lonja – (Ver pág. 120)

Sopa de arroz de cebada

6 porciones

Ingredientes:

1 *libra de carne de cerdo*
1 *rama de cebolla blanca*
2 *dientes de ajo machacados*
1 *rama de perejil*
1 *tomate rojo pequeño*
2 *onzas de arroz de cebada*
1 *libra de papas peladas y picadas*
4 *hojas de col picadas*
3 *cucharadas de cebolla blanca picada*
1 *cucharada de culantro picado*
2 *cucharadas de aceite*
achiote (manteca de color)
sal, pimienta, comino molido.

Preparación

Lave y ponga a remojar el arroz de cebada en 1 litro de agua fría, durante 24 horas. Al término de ese tiempo, póngalo a cocinar en la misma agua en que lo remojó; si es poca, puede agregarle otro ½ litro de agua fría. Déjelo hervir hasta que esté completamente suave el grano.

En otra olla ponga la carne de cerdo en 2 litros de agua fría, agregue una cucharada de sal, la rama de cebolla blanca, el perejil, el ajo y el tomate partido y aplastado. Hierva todo hasta que se ablande la carne.

Cuando ya esté cocido el arroz de cebada, agréguele el caldo de la carne previamente cernido. Pique la carne en trozos pequeños y agréguela al caldo. Cuando hierva, agregue las papas y la col picada. Haga un refrito con el aceite, el achiote, la cebolla, el culantro, sal, pimienta y comino. Ponga este refrito en el caldo y deje cocinar bien. Sirva la sopa muy caliente.

Nota: En lugar de arroz de cebada, se puede usar morocho quebrado. Debe seguirse el mismo procedimiento.

Locro de uña

4 porciones

Ingredientes:

½ *libra de carne de cerdo*
1 *libra de papas chiquitas peladas*
2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
1 *cucharada de culantro picado*
1 *diente de ajo machacado*
2 *cucharadas de aceite con achiote*
2 *cucharadas de maní tostado*
1 *taza de leche*
4 *tazas de agua*
2 *huevos cocidos, cortados en rodajas*
2 *aguacates*
sal, comino en polvo.

Preparación

Cocine la carne en agua con sal, ajo y cebolla. En una olla haga un refrito con la cebolla, el culantro, el ajo, el aceite y los aliños. Agregue después el caldo de la carne. Deje hervir. Agregue después las papas y el maní licuado con la leche. Deje cocinar hasta que espese. Pique la carne muy finamente y fríala con un poco de mantequilla, hasta que dore. Para servir, ponga el caldo, un poco de carne frita, rodajas de huevo y 1 tajada de aguacate.

Caldo de la vida

10 porciones

Ingredientes:

1 *menudo de cerdo o de borrego (panza, librillo, tripa, hígado, corazón y riñones)*
4 *cucharadas de cebolla blanca picada*
2 *cucharadas de ajo machacado*
5 *libras de papas grandes, peladas y cocidas enteras en agua con sal*
sal, pimienta, orégano y comino.

Picadillo:

4 *cucharadas de cebolla blanca picada*
4 *cucharadas de perejil picado*
1 *ají rojo muy finamente picado.*

Preparación

Lave bien el menudo con agua caliente. Después restriéguelo con sal y limón. Enjuáguelo con abundante agua fría. Póngalo en una olla grande, cúbralo con agua y llévelo al fuego. Antes de hervir, saque la espuma. Después agregue el ajo, la cebolla y los aliños; deje cocinar hasta que todo esté suave. El hígado, el corazón y los riñones se cocinarán primero; retírelos cuando estén suaves y deje cocinar el resto. Mezcle los ingredientes del picadillo. Para servir, ponga en un plato hondo una papa cocida, sobre ella 1 cucharada del picadillo, luego algunas tajadas del menudo y un poco de caldo. Sirva caliente.

Sopa de fideos tostados

6 porciones

Ingredientes:

2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
2 *cucharadas de aceite con achiote*
1½ *libras de papas peladas y cortadas en trozos pequeños*
2 *tazas de agua hirviendo*
2 *tazas de leche*
2 *cucharadas de nata fresca*
1 *taza de fideo de lazo pequeño*
2 *cucharadas de mantequilla*
2 *cucharadas de queso fresco rallado*
sal, comino, orégano.

Preparación

En una olla haga un refrito con aceite, cebolla y aliños. Agregue las papas, sofría durante 5 minutos. Después agregue la nata, la leche y el agua; deje hervir hasta que las papas estén a medio cocinar. Aparte, en un sartén, fría los fideos con la mantequilla; cuando estén dorados agréguelos a la sopa y siga cocinando. Para servir agregue el queso.

Entremeses

Coliflor revuelta

(Ver foto pág. 117) **4 porciones**

Ingredientes:

1 *coliflor pequeña (1 libra aproximadamente)*
4 *cucharadas de cebolla blanca picada*
1 *cucharada de culantro picado*
4 *cucharadas de achiote con aceite*
2 *huevos batidos*
sal, pimienta, comino.

Preparación

Lave la coliflor, colóquela en una olla, cúbrala con agua, agréguele 1 cucharadita de sal y cocínela hasta que esté suave. Escúrrala y córtela en ramitos. Aparte haga un refrito con el aceite, la cebolla y el culantro. Agregue los ramitos de coliflor al refrito y deje dorar un poco. Sazone con sal, pimienta y comino. Para servir agregue los huevos batidos. Sirva la coliflor en seguida.

Choclos cocidos

(Ver foto pág. 73) **4 porciones**

Ingredientes:

4 *choclos tiernos*
4 *tajadas de queso*
1 *cucharadita de azúcar*
ají preparado.

Preparación

Pele y lave los choclos, colóquelos en una olla y cúbralos con agua. Agrégueles una cucharadita de azúcar y póngales encima algunas hojas tiernas. Tape la olla y cocine los choclos hasta que el grano esté suave. Escúrrales el agua y sírvalos con tajadas de queso y con ají.

Maduro o maqueño frito

(Ver foto pág. 125) **4 porciones**

Ingredientes:

2 *plátanos bien maduros o maqueños maduros, pelados, manteca de cerdo o aceite.*

Preparación

En una paila ponga grasa en abundancia. Caliéntela y agréguele los maduros previamente cortados longitudinalmente. Fríalos hasta que tomen color dorado. Sírvalos acompañados de carne frita y queso fresco o sal prieta (ver receta).

Mortadela

(Ver foto pág. 124) **6 libras**

Ingredientes:

4 *libras de carne de cerdo molida*
1 *libra de lonja de cerdo picada*
1 *cebolla paiteña picada*
1 *ají molido*
1 *ají picado finamente*
1 *cucharada de ajo machacado*
1 *cucharadita de comino en polvo*
2 *cucharadas de sal de nitro*
1 *tripa gruesa de cerdo*
sal y pimienta al gusto.

Preparación

Mezcle todos los ingredientes y póngales sal y pimienta al gusto. Rellene la tripa con esta mezcla y amárrele los extremos. Cocínela en abundante agua con sal y cebollas durante 1 hora, a fuego lento. Retírela del agua y cuélguela durante 3 días. Para servirla córtela en tajadas delgadas.

Queso de chancho

(Ver foto pág. 124) **3-4 libras**

Ingredientes:

1 *cabeza de cerdo entera y bien limpia*
3 *ramas de cebolla blanca*
1 *cucharada de ajo machacado*
2 *cucharadas de sal*
1 *cucharada de comino en polvo*
1 *cucharadita de pimienta en polvo*
1 *ají partido por la mitad.*

Preparación

Ponga todos los ingredientes en una olla grande. Cúbralos con agua y déjelos cocinar a fuego lento

hasta que todo esté bien suave. Retire del caldo la carne, píquela muy finamente y colóquela en el centro de un mantel o lienzo muy limpios. Enróllela y amárrela fuertemente para que compacte. Moldéela y póngale un peso encima. Déjela reposar durante 24 horas y después guárdela en el refrigerador tres días. Para servirla, sáquela del lienzo y córtela en tajadas finas. Use el queso de chancho en emparedados con lechuga, rodajas de tomate y salsa de cebolla (ver receta), acompañados de ají.

Papas fritas (Enteras)

(Ver foto pág. 125)

4 porciones

Ingredientes:

8 papas medianas, peladas y partidas por la mitad
1 rama de cebolla blanca picada
sal.

Preparación

Ponga las papas en una olla, cúbralas con agua, agrégueles la sal y la cebolla, y cocínelas hasta que estén suaves pero no deshechas. Fríalas en la paila, junto con la fritada.

Canguil de sal

4 porciones

Ingredientes:

½ taza de canguil bien seco
6 cucharadas de aceite
sal.

Preparación

En una olla grande, preferiblemente de acero o de aluminio, ponga el aceite y caliéntelo bien. Agregue el canguil, tápelo y déjelo reventar. Ocasionalmente sacuda la olla para que revienten todos los granos. Cuando ya no se oiga el ruido de los granos que revientan, retire del fuego la olla; espere unos minutos, ponga el canguil en una bandeja y rocíelo con sal. Sírvalo caliente.

Pernil criollo - mortadela - queso de cabeza – (Ver págs. 134 y 123)



Cuero reventado

Ingredientes:

2 libras de cuero de cerdo
2 ramas de cebolla blanca
2 dientes de ajo machacados
sal.

Preparación

Lave y raspe el cuero. Póngalo a cocinar con 3 litros de agua, el ajo, la cebolla, y sal a su gusto. Escúrralo y cuélguelo en un lugar donde le dé el sol hasta que seque. Para prepararlo, córtelo en trozos y fríalos en abundante manteca de cerdo.

Nota: El cuero reventado se usa en la preparación de distintos platos y se sirve también con el hornado.

Ají criollo

Ingredientes:

4 ajíes enteros y sanos
1 limón
1 cucharada de aceite
4 cucharadas de cebolla blanca finamente picada
1 cucharada de culantro picado
sal.

Preparación

Lave los ajíes, pártalos y sáqueles las pepas. Muélalos o licúelos con un poquito de agua y una cucharadita de sal. Agrégueles el jugo del limón, el aceite, la cebolla y el culantro. Mezcle bien. Vierta en un frasco de boca ancha y guárdelo en el refrigerador. Se mantiene por muchos días.

Nota: Puede agregarle chochos enteros o molidos.

Salsa de chochos

Ingredientes:

1 libra de chochos
2 ajíes enteros
½ litro de chicha de jora
sal.

Preparación

Lave los chochos, pélelos y vuelva a lavarlos. Póngalos en un recipiente y agrégueles sal y la chicha. Retire las pepas de los ajíes, píquelos muy finamente y agréguelos a los chochos. Deje reposar por lo menos durante 2 horas para que se maceren bien.

Sesos revueltos

4 porciones

Ingredientes:

1 seso de res

Maduro frito - Papas fritas - Empanadas de viento – (Ver págs. 34, 123, 124)



2 cucharadas de mantequilla
1 cebolla paiteña finamente picada
2 tomates pelados y picados
1 ají finamente picado
1 pimiento verde picado
1 cucharadita de culantro picado
1 cucharadita de perejil picado
4 huevos
sal y pimienta al gusto.

Preparación

Cocine los sesos en agua con sal durante 10 minutos. Escúrralos. Retire las membranas; píquelos en trozos pequeños. Haga un sofrito con el resto de los ingredientes, con excepción de los huevos. Cuando esté bien sofrito todo, agregue los sesos. Sazone con sal y pimienta. Por último, agregue los huevos batidos. Cocine 5 minutos y sirva en seguida.

Platos

Lengua en salsa de maní

(Ver foto pág. 132) **8 porciones**

Ingredientes:

1 *lengua de res (aproximadamente 4 libras)*
2 *libras de papas*
6 *cucharadas de cebolla blanca picada*
2 *cucharadas de culantro picado*
5 *cucharadas de aceite con achiote*
4 *onzas de maní tostado*
1 *taza de leche*
sal, pimienta, comino.

Preparación

Lave bien la lengua, póngala en una olla, cúbrala con agua y cocínela hasta que esté suave. Si falta agua para la cocción, agréguele agua fría. Cuando esté cocida, pélela y córtela en tajadas. Aparte pele las papas, cocínelas cubiertas con agua y agrégueles una cucharada de sal. Cuando estén suaves, escúrralas y manténgalas calientes. Haga un refrito con la cebolla, el culantro y el aceite, y sazónelo con sal, pimienta y comino. Licúe el maní tostado con la leche y agréguelo al refrito. Mezcle y deje cocinar durante 2 minutos. Después añada la lengua, las papas y la salsa de maní, y deje hervir a fuego muy lento durante 5 minutos. Sirva en seguida.

Lengua de res o de cerdo en salsa

6-8 porciones

Ingredientes:

1 *lengua de res o 2 de cerdo, cocida(s) y pelada(s)*
1 *cebolla blanca finamente picada*
1 *pimiento picado*
1 *ají picado*
1 *cucharadita de ajo picado*
1 *cucharadita de culantro picado*
2 *cucharadas de aceite con achiote*
1 *taza de leche*
2 *cucharadas de harina de trigo*
2 *cucharadas de nata*
2 *huevos cocidos y picados*
sal, pimienta, comino.

Preparación

Corte la(s) lengua(s) en tajadas. En una olla ponga el aceite, la cebolla, el pimiento, el ají, el ajo y los aliños. Sofría durante 2 minutos. Disuelva la harina en la leche, agréguela al sofrito y cocínela revolviendo. Añádale la nata y las tajadas de lengua, y deje cocinar todo durante cinco minutos. Para servir, agregue huevo picado y acompañe con arroz.

Arroz con chorizo

(Ver foto pág. 132) **6 porciones**

Ingredientes:

1 *libra de arroz*
1 *libra de chorizo cortado en rodajas*
½ *libra de arvejas tiernas cocidas*
1 *cebolla paiteña picada*
1 *pimiento picado*
1 *cucharadita de perejil picado*
2 *dientes de ajo picados*
4 *cucharadas de aceite con achiote*
sal, pimienta, comino.

Preparación

En una olla ponga todos los ingredientes, con excepción del arroz, y sofríalos durante 20 minutos. Después agregue el arroz y agua hirviendo hasta 2 centímetros por encima del arroz. Tápelo y cocínelo

hasta que esté cocido y abierto. Sírvalo decorado con rodajas de huevo cocido.

Lomo de cerdo relleno

8-10 porciones

Ingredientes:

1 *lomo de cerdo (2 libras)*
1 *libra de chorizo*
1 *taza de arvejas tiernas cocidas*
4 *huevos cocidos, partidos por mitades longitudinalmente*
1 *ají cortado en tiritas*
1 *taza de vinagre*
1 *taza de agua*
sal, pimienta, comino.

Preparación

Abra delicadamente el lomo, formando un rectángulo, y alíñelo al gusto. Ponga el lomo en una mesa y, sobre él, forme tres hileras longitudinales con el chorizo, las arvejas y los huevos, respectivamente; sobre las arvejas coloque las tiritas de ají. Enróllelo y átelo con piola. Póngalo en un charol del horno. Mezcle el agua con el vinagre y viértala sobre el rollo. Lleve al horno y ase a 400° durante 1 hora. Voltéelo a los 30 minutos para que se dore parejo. Para servir retire el hilo y corte en tajadas. Sirva con ensalada y papas fritas.

Achocchas rellenas

4 porciones

Ingredientes:

12 *achocchas frescas y sin semilla*
1 *cebolla paiteña picada*
1 *cucharadita de culantro picado*
1 *tomate pelado y picado*
2 *cucharadas de aceite con achiote*
½ *libra de carne de res molida*
1 *huevo crudo*
sal, comino.

Preparación

Haga un refrito con el aceite, la cebolla, el culantro y el tomate. Sazone al gusto. Agregue la carne y cocínela revolviendo hasta que empiece a dorar. Después retírela del fuego, agregue el huevo y mezcle bien. Rellene las achocchas hasta las ¾ partes. Colóquelas en una olla, cúbralas con agua, agrégueles una cucharadita de sal y cocínelas hasta que estén suaves. Fríalas en mantequilla caliente y sírvalas en seguida con arroz.

Arroz amarillo

8 porciones

Ingredientes:

2 *libras de arroz*
1 *cubito de sabor a pollo*
6 *cucharadas soperas de aceite*
4 *cucharadas de achiote en aceite*
1 *cucharadita de comino en polvo*
sal.

Preparación

En una olla o perol de aluminio ponga el aceite y el achiote, agregue el cubito y el comino, y por último el arroz lavado y escurrido. Refría un momento, revolviendo de vez en cuando con mucho cuidado para que no se quiebre el arroz. Agréguele agua hirviendo en suficiente cantidad como para preparar arroz seco. No lo mueva hasta la hora de servirlo.

Tortillas con chorizo
(plato típico ambateño)

4 porciones

Ingredientes:

16 *llapingachos (ver receta)*
1 *libra de chorizo*
4 *huevos*
2 *aguacates*
½ *taza de lechuga picada finamente*
aceite para freír
ají preparado (ver receta)

Preparación

Fría los llapingachos hasta que doren. Corte el chorizo en trozos pequeños y póngalos en una olla. Agréguele 4 cucharadas de agua y 4 cucharadas de aceite; fríalos hasta que empiecen a dorar. Fría los huevos. Pele y corte los aguacates en tajadas largas. En un plato ponga un poco de lechuga picada y, encima de ésta, los llapingachos y los chorizos; coloque sobre los llapingachos los huevos fritos. Adórnelas con aguacate y ají. Sirva las tortillas calientes.

Riñones en salsa de tomate

6 porciones

Ingredientes:

12 *riñones de cerdo o de borrego*
2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
2 *cucharadas de culantro picado*



Fritada – (Ver pág. 131)

1 cucharadita de perejil picado
4 cucharadas de aceite con achiote
2 tazas de jugo de tomate
2 limones
sal, pimienta, comino.

Preparación

Parta los riñones por la mitad, póngalos en un tazón y agrégueles una cucharadita de sal y el jugo y la cáscara de los limones. Estrújelos para lavarlos y enjuáguelos en abundante agua fría. Ponga en una olla el aceite, añada la cebolla y sofríala durante 2 minutos. Agregue los riñones y sofríalos durante 5 minutos. Añádales el resto de los ingredientes, sazónelos, tápelos y déjelos cocinar hasta que estén suaves. Sírvalos con arroz blanco y puré de yuca.

Cuy apanado

4 porciones

Ingredientes:

1 cuy bien lavado
2 cucharadas de ajo machacado
1 cucharada de comino molido
1 cucharada de sal
1 huevo batido
½ taza de harina de trigo
aceite para freír
sal, comino.

Preparacion

Lave bien el cuy y córtelo en presas. Alíñelo con sal, el ajo y el comino, y déjelo reposar durante 12 horas. Al día siguiente pase las presas del cuy por huevo batido y después por harina. Fríalas en abundante aceite caliente, hasta dorarlas. Sirva el cuy acompañado de papas cocidas y salsa de maní.

Ubre apanada

6 porciones

Ingredientes:

1 libra de ubre de res
1 rama de cebolla blanca
1 tomate
1 rama de apio
1 huevo
miga de pan
sal, pimienta, orégano.

Preparación

Ponga a cocinar la ubre en agua caliente sin sal. Cuando saque la espuma, agregue la cebolla, el tomate y orégano. Deje cocinar hasta que la ubre esté blanda. Entonces córtela en tajadas no muy delgadas y alíñelas con sal, pimienta. Aparte bata el huevo entero, cubra con este batido cada tajada de ubre, pásela por la miga de pan y fríala en aceite hirviendo. Acompañe con tajadas de tomate.

Carne enrollada ambateña

8 porciones

Ingredientes:

2 libras de lomo de res
4 cucharadas de vinagre
4 huevos batidos
1 pimiento cortado en tiritas
sal, pimienta, comino.

Salsa:

3 cucharadas de cebolla paiteña picada
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de ajo molido
1 cucharada de vinagre
2 cucharadas de mantequilla
sal y pimienta.

Preparación

Extienda la carne, abriéndola delicadamente. Sazónela con la sal, la pimienta, el comino y el vinagre. Aparte haga una tortilla con los huevos batidos y un poco de sal. Coloque la tortilla sobre la carne extendida; ponga también los pimientos en tiritas. Enrolle y ate bien la carne. Póngala a cocinar en agua con los aliños y la cebolla, hasta que esté suave. Retírela del agua y déjela enfriar un poco. Después córtela en rodajas. Sírvala cubierta con la salsa caliente.

Salsa:

Sofría todos los ingredientes de la salsa. Después agréguele ½ taza de agua, tape y cocine durante 10 minutos.

Seco de chivo

8 porciones

Ingredientes:

2 libras de chuletas de borrego cortadas en pedazos o 2 libras de carne de res cortadas en cubitos
2 cebollas paiteñas cortadas en cuadritos finos
2 pimientos cortados en cuadritos
½ taza de perejil picado
½ taza de culantro picado
2 libras de tomates bien maduros
6 naranjillas bien maduras
1 ají entero y sano
1 cucharadita de achiote en aceite
1 diente de ajo machacado
sal, pimienta, comino

Preparación

Haga un refrito con un poco de aceite, la cebolla, el pimiento, el perejil, el culantro y el achiote; agregue los aliños y el ajo machacado, junto con la carne lavada y escurrida, y deje refreír durante 10 minutos revolviendo de vez en cuando.

Licúe los tomates y las naranjillas, ciérnalos y agregue este jugo a la carne, que debe quedar bien cubierta.

Añada el ají sin sacarle el tallito para que no pique y sólo dé sabor, tape y deje cocinar. El jugo debe quedar espeso; compruebe la sazón antes de servir. Acompañe el seco con arroz amarillo.

Caucara

4-6 porciones

Ingredientes:

2 libras de caucara
1 cebolla paiteña
2 ramas de cebolla blanca
2 dientes de ajo machacados
sal, comino

Preparación

Lave el caucara y póngalo a hervir en una olla con 3 litros de agua. Agregue las cebollas partidas en trozos, el ajo, sal y comino molido.

Deje cocinar hasta que esté suave y escúrralo. Córtelo en pedazos pequeños y fríalos en una sartén con poca grasa.

Fritada

(Ver foto págs. 128 y 129)

8 porciones

Ingredientes:

5 libras de carne de cerdo
4 ramas de cebolla blanca picada
10 dientes de ajo machacados
1 taza de agua o de cerveza
sal, comino

Preparación

Lave la carne y córtela en trozos medianos. Póngala en una paila o en un perol grueso y agréguele sal, comino, la cebolla, el ajo, 1 una taza de agua o de cerveza. Cocínela y dórela, revolviendo ocasionalmente.

Nota: Este es un plato muy popular en el Ecuador. Se sirve con hojas de lechuga, y se baña con salsa de cebolla y ají criollo (ver receta).

Se acompaña también con llapingachos (ver receta), mote cocido, choclos tiernos enteros, cocidos.

Es una comida típica de la sierra.

Budín de fideos

4 porciones

Ingredientes:

½ taza de fideo tallarín
1 taza de salsa blanca (ver receta)
½ taza de queso de crema rallado
4 huevos batidos
4 cucharadas de bizcocho molido
sal y pimienta al gusto.

Preparación

Cocine los fideos en agua con sal; escúrralos cuando estén suaves. Mezcle todos los ingredientes, con excepción del bizcocho, y sazónelos a su gusto. Vierta la preparación en una budinera bien engrasada y rocíele encima el bizcocho molido. Cocine el budín al baño de María durante 45 minutos y sírvalo en seguida.

Chorizo - Longaniza

8 metros

Ingredientes:

8 metros de tripa de cerdo
5 libras de carne de cerdo
1 libra de cebolla paiteña
½ taza de cebolla blanca
10 dientes de ajo
½ taza de perejil
½ taza de culantro
sal, pimienta, comino, achiote

Preparación

Lave bien las tripas. Muela los otros ingredientes. Póngalos en un tazón y agregue manteca de color (achiote). Mezcle y deje en el refrigerador hasta el día siguiente. Rellene las tripas no muy apretadas, pínchelas con la punta del cuchillo de trecho en trecho, para que salga el aire.

Cuélguelas en un lugar fresco para que se oreen durante 2 días. Guárdelas después en el refrigerador. Para servir se fríen en manteca de cerdo, corta-



Lengua en salsa de maní – (Ver pág. 126)

(Ver pág. 126) Arroz con chorizo





Bonitísimas – (Ver pág. 66)

(Ver págs. [illegible] y 139) Pastel de manzanas. Manzanas al horno con arrope



das en trozos de 4 centímetros de largo. Se acompañan con llapingachos, salsa de maní o de cebollas. Lechugas finamente picadas y ají criollo.

Pernil criollo

Este plato es una variante del hornado.

Ingredientes: *(Ver foto pág. 124)*

Los mismos que para el hornado de cerdo, sólo que junto con el ajo se muele cebolla paiteña y se mezclan.

Preparación

Siga el procedimiento que se indicó para preparar el hornado. Cuando retire el pernil del horno debe estar bien asado, en ningún caso jugoso. Retírelo del horno, sáquelo de la bandeja en que lo cocinó y colóquelo sobre una parrilla con el objeto de que se enfríe y escurran toda la grasa de la salsa. Cuando esté frío el pernil, cuélguelo durante 4 días. Sírvalo tajado, o en emparedados con pan, lechuga y salsa de cebolla.

Postres

Dulce de membrillo

Ingredientes:

- 12 *membrillos grandes*
- 2 *libras de azúcar*

Preparación

Lave y parta en 4 trozos cada membrillo. Colóquelos en una olla y cúbralos con agua. Cocínelos hasta que estén muy suaves. Luego ciérnalos y cocínelos junto con el azúcar, revolviendo constantemente, hasta que se vea el fondo del recipiente. Vierta el dulce en una fuente plana, déjelo enfriar bien y córtelo en cuadritos. Rocíelos con azúcar y guárdelos en frascos grandes o en cajas de galletas. Sírvalos como postre o como bocadillos.

Nota: Estos dulces se pueden hacer con cualquier tipo de fruta: manzanas, guayabas, moras, frutillas, albaricoques (damascos), etc.

Espumilla cocinada

10 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de azúcar*
- 1 *taza de agua*
- 1 *taza de jugo de frutas frutillas, naranjillas, guayaba, manzana, etc.*
- 5 *claras batidas a punto de nieve*

Preparación

Haga una miel espesa punto de hilo fuerte con el agua y el azúcar. Cuando empiece a espesar agregue el jugo de la fruta y deje hervir durante 5 minutos más. Bata las claras a punto de nieve y agrégueles la miel por cucharadas sin dejar de batir. Cuando termine la miel, ponga la preparación en una paila y cocínela durante 5 minutos, revolviendo constantemente. Retírela del fuego y agréguele nueces picadas y pasas.

Canelazo

Ingredientes: *(Ver foto pág. 88)*

- 1 *litro de agua*
- 2 *onzas de canela*
- ½ *libra de azúcar*
- *aguardiente a su gusto*

Preparación

Ponga el agua, la canela y el azúcar en una olla, tápela y llévela al fuego. Deje hervir la preparación a fuego fuerte durante 15 minutos. Agréguele ½ taza de agua fría, tape nuevamente la olla y deje hervir durante otros 15 minutos. Repita 2 veces más este procedimiento, para obtener un almíbar de canela concentrado. Retírelo del fuego y agréguele aguardiente a su gusto. Sirva el canelazo muy caliente.

Naranjillazo

Ingredientes:

- 1 *litro de agua*
- 6 *naranjillas*
- ½ *libra de azúcar*
- *aguardiente a su gusto*

Preparación

Hierva durante 30 minutos el agua junto con el azúcar y las naranjillas lavadas y aplastadas. Cierna la preparación en un colador fino, teniendo cuidado de que no pasen las semillas. Manténgala bien caliente y, en el momento de servir, agréguele el aguardiente a su gusto.

Nota: Esta bebida es una variante del canelazo.

Chugchucaras

4 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de fritada*
- ½ *libra de cuero reventado*
- 8 *empanadas de viento*
- 2 *maduros fritos*
- ½ *libra de mote cocido*
- 1 *taza de canguil de sal*
- 4 *papas fritas*
- ½ *taza de tostado*

Preparación

Arreglo diversas fuentes con todos los ingredientes; sírvalos calientes, acompañados con chica de jora (ver receta) y ají.

Pastel de manzanas

(Ver foto pág. 133) **8 porciones**

Ingredientes:

- ½ *libra de harina de trigo*
- ¾ *de libra de mantequilla*
- 10 *cucharadas de agua fría*
- 2 *manzanas peladas y ralladas*
- 1½ *tazas de azúcar*
- 1 *cucharadita de canela en polvo*
- 2 *manzanas peladas y cortadas en tajadas*

Preparación

Mezcle hasta incorporar bien la harina y la mantequilla. Luego agregue poco a poco el agua, hasta lograr una masa suave. Forre con la masa un molde bajo, para tarta. Aparte, en una olla ponga las 2 manzanas ralladas, el azúcar y la canela, y cocine hasta que la mezcla quede reducida a puré. Vierta el puré sobre la masa extendida en el molde y cúbralo con las tajadas de manzana. Lleve al horno medio 300° hasta que empiece a dorar aproximadamente 30 minutos. Retire el pastel del horno y déjelo enfriar antes de servirlo.

Pastel de frutillas

(Ver foto pág. 136) **16 porciones**

Ingredientes:

- 4 *cucharadas llenas de mantequilla*
- 4 *cucharas de azúcar*
- 4 *onzas de nueces molidas*
- 1 *huevo*
- 2 *yemas*
- 2 *tazas de harina*
- 1 *cucharadita de polvo para hornear*
- 1 *taza de manjar de leche*
- 1 *libra de frutillas*
- ½ *taza de crema de leche previamente batida junto con 1 cucharada de azúcar en polvo.*

Preparación

Bata la mantequilla y el azúcar hasta que quede una crema y agréguele las nueces molidas. Añada el huevo y las yemas, batiendo fuertemente después de cada adición. Cierna juntos la harina y el polvo para hornear y agrégueselos al batido. Mezcle pero no amase; debe lograr una masa muy suave. Divida esta masa en dos partes y haga un disco con cada una. Colóquelos sobre latas engrasadas y enharinadas y áselos en el horno a una temperatura de 350° hasta que empiece a dorar. Sáquelos y déjelos enfriar. Extienda manjar de leche sobre uno de los discos y póngale el otro disco encima. Decore el pastel con la crema de leche y las frutillas.

Helado de mandarinas

1 litro

Ingredientes:

- ½ *litro de jugo de mandarinas*
- 1 *taza de crema de leche*
- *azúcar al gusto*

Preparación

Mezcle todos los ingredientes y agrégueles azúcar a su gusto. Congele hasta que cuaje.

Manjar de leche con harina

2 libras

Ingredientes:

- 1 *litro de leche*



Pastel de frutillas – *(Ver pág. 135)*

1 *libra de azúcar*
1 *trozo de canela*
3 *cucharadas de harina de trigo*

Preparación

Disuelva bien la harina en la leche. Ponga todos los ingredientes en una paila y cocínelos revolviendo constantemente. Cuando la preparación esté espesa y, al revolver, se vea el fondo de la paila, retire ésta del fuego y vierta el manjar en un recipiente apropiado. Sírvalo frío y acompáñelo con pan y queso.

Batido de babacos

6-8 porciones

Ingredientes:

1 *babaco grande maduro*
1 *libra de azúcar*
3 *claras batidas a punto de nieve*

Preparación

Lave, pele y ralle el babaco. Póngalo en una paila, agréguele el azúcar y cocínelo revolviendo hasta que tome punto de bola. Retire del fuego la paila y siga batiendo hasta que la mezcla se enfríe. Sin dejar de batir agregue poco a poco las claras. Vierta el batido en una dulcera y sírvalo frío.

Ensalada de frutas

8-10 porciones

Ingredientes:

2 *tazas de jugo de naranjas*
1 *taza de guineos cortados en rodajas*
1 *taza de papaya picada*
1 *taza de piña picada*
1 *taza de melón picado*
1 *taza de sandía picada*
1 *taza de babacos picados*
1 *taza de uvas*



Dulces variados

4 *cucharadas de jugo de limón*
azúcar
1 *cucharadita de esencia de vainilla*

Preparación

Mezcle todos los ingredientes y agrégueles azúcar a su gusto. Enfríe la ensalada antes de servirla.

Dulce de higos (negros)

50 unidades

Ingredientes:

50 *higos*
8 *ladrillos de panela*
1 *trozo de canela*

Preparación

Corte en cruz el extremo más delgado de los higos (o sea la punta que estuvo unida al árbol), de manera que el corte no alcance a llegar a la mitad de la fruta. Lávelos en agua fría y déjelos en remojo en abundante agua; póngales un peso encima para que no floten y déjelos así toda la noche.

Escúrralos y cocínelos en agua hirviendo con una pizca de bicarbonato hasta que estén suaves. Retírelos del fuego y déjelos en la misma agua hasta el día siguiente. Tome los higos uno por uno, exprímalos suavemente con la mano y vaya colocándolos en una paila o en una olla grande.

Aparte hierva la panela en 2 litros de agua hasta que esté disuelta, cuele el líquido y viértalo sobre los higos. Póngalos al fuego, agrégueles la canela y déjelos cocinar a fuego lento sin moverlos. La miel debe cubrir los higos. Si falta líquido, agregue agua caliente. Deje hervir el dulce durante varias horas hasta que la cantidad de miel se reduzca y espese.

Nota: Sirva este dulce acompañado con tajadas de queso fresco.

Dulce de manzanas

4 porciones

Ingredientes:

4 *manzanas peladas y cortadas en cuartos (sin semillas)*

1 libra de azúcar
1 trozo de canela

Preparación

Ponga las manzanas en una olla, cúbralas con agua y déjelas cocinar hasta que se deshagan. Redúzcalas a puré pasándolas por un colador grueso. Ponga en una paila el puré y toda el agua de la cocción, y agregue el azúcar y la canela. Cocine revolviendo hasta que tome punto fuerte y se vea el fondo de la paila. Retire del fuego. Sirva el dulce frío, acompañado con una tajada de queso fresco y pan.

Dulce de peras

8 porciones

Ingredientes:

16 peras peladas (enteras)
½ libra de azúcar
1 trozo de canela

Preparación

Ponga en una olla todos los ingredientes, cúbralos con agua y llévelos al fuego. Cocínelos a fuego lento sin revolver durante 30 minutos. Retire el dulce del fuego y déjelo enfriar. Se sirve acompañado con una tajada de queso fresco y pan.

Dulce de duraznos

8 porciones

Ingredientes:

25 duraznos pelados (enteros)
1 libra de azúcar
1 trozo de canela

Preparación

Ponga en una olla todos los ingredientes, cúbralos con agua y llévelos al fuego. Déjelos cocinar a fuego lento sin revolver durante 45 minutos. Retire el dulce del fuego y déjelo enfriar. Se sirve acompañado con una tajada de queso fresco y pan.

Galletas de almidón de yuca

50 unidades

Ingredientes:

½ libra de azúcar
4 cucharadas de mantequilla
1 huevo
1 libra de almidón de yuca cernido

Preparación

Bata la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una crema. Agréguele el huevo y bata bien todo. Incorpórele el almidón y mezcle con las manos. Debe lograr una masa suave. Haga bolitas pequeñas, póngalas en una lata previamente engrasada, con cierta distancia entre una y otra, aplástelas un poco y pínchelas con un tenedor. Áselas en el horno a una temperatura de 200° sólo hasta que sequen. Déjelas enfriar antes de removerlas de la lata. Guárdelas bien frías.

Bolitas de coco horneadas "ambateñas"

80 unidades

Ingredientes:

1 coco rallado
1 libra de azúcar
4 huevos batidos
4 cucharadas de mantequilla

Preparación

Cocine todos los ingredientes en una paila, a fuego lento y sin dejar de revolver, hasta que la preparación llegue a un punto alto y se despegue de la paila. Viértala sobre un mármol previamente engrasado, déjela enfriar y haga bolitas pequeñas. Colóquelas en una lata y áselas en el horno hasta que empiecen a tomar un color amarillo. Déjelas enfriar antes de removerlas de la lata.

Arroz de cebada de dulce

4 porciones

Ingredientes:

½ libra de arroz de cebada
½ libra de panela
4 naranjillas
1 astilla de canela

Preparación

Lave el arroz de cebada, póngalo en una olla, cúbralo con suficiente agua y colóquelo en el fuego. Déjelo cocinar hasta que el grano esté suave. Agréguele la panela, la canela y las naranjillas previamente licuadas y cernidas. Deje la olla en el fuego hasta que la mezcla tenga consistencia de colada.

Nota: Puede servirlo frío o caliente.

Dulce de babacos

6 porciones

Ingredientes:

1 babaco grande y maduro
½ libra de azúcar
2 tazas de agua
1 astilla de canela

Preparación

Pele el babaco, retire las membranas interiores y córtelo en tajaditas cortas. Póngalo en una olla, agréguele el resto de los ingredientes y cocínelo a fuego lento durante unos 15 a 20 minutos. Retírelo del fuego, déjelo enfriar y sírvalo acompañado con tajadas de queso fresco.

Postre de naranjillas

10 porciones

Ingredientes:

4 naranjillas grandes
1 libra de azúcar
4 yemas de huevo
4 claras a punto de nieve

Preparación

Lave las naranjillas y estrújelas junto con el azúcar. Déjelas reposar unos minutos, páselas por un cedazo y recoja el jugo en un recipiente que pueda poner al fuego. Cocine este jugo dulce hasta que espese como miel, retírelo del fuego y enfríelo un poco. Agréguele una a una las yemas, batiendo constantemente, y después incorpórele las claras batidas a punto de nieve. Vierta el postre en copas y refrigérelo antes de servirlo.

Helado de babacos

12 porciones

Ingredientes:

1 babaco grande maduro
1 libra de azúcar
1 taza de agua
1 cucharada de jugo de limón
4 yemas de huevo
2 cucharadas de mantequilla
½ taza de crema de leche
4 claras batidas a punto de nieve

Preparación

Pele el babaco y lícuelo con el azúcar, el agua, el limón y las yemas. Caliente esta mezcla al baño de María y agréguele la mantequilla, batiendo constantemente hasta que quede bien espumoso. Retire del fuego la olla para que se enfríe. Aparte bata la crema de leche y, por separado, las claras a punto de nieve. Incorpore al babaco, primero la crema y después las claras. Ponga la mezcla en un recipiente y congélela.

Manzanas al horno con arrope

(Ver foto pág. 133)

6 porciones

Ingredientes:

6 manzanas medianas
6 cucharadas de mantequilla
6 cucharadas de arrope de moras

Preparación

Sáqueles el corazón a las manzanas. Póngale a cada fruta una cucharada de mantequilla y luego una cucharada de arrope; y colóquelas en un molde engrasado. Áselas en horno medio hasta que doren. Sírvalas frías o calientes.

Arrope de moras

2 litros

Ingredientes:

3 libras de moras
3 libras de azúcar

Preparacion

Lave las moras, póngalas en una olla, cúbralas con agua, cocínelas hasta que la pulpa esté suave y ciérnalas en un cedazo fino. En una olla ponga el azúcar, mida la cantidad de jugo de moras y agréguele la cantidad de agua necesaria para completar 3 litros. Cocine todo a fuego lento hasta que tome punto de almíbar espeso. Envase el arrope en botellas. En el momento de servir, mézclelo con agua y hielo y obtendrá un refresco.



Frutas criollas

Dulce de albaricoques enteros

25 unidades

Ingredientes:

25 *albaricoques no muy maduros*
1½ *libra de azúcar*
1 *litro de agua fría*

Preparación

Lave bien los albaricoques y pínchelos por todas partes con una aguja gruesa. Ponga en una olla 4 litros de agua y, cuando esté hirviendo, agréguele los albaricoques y deje que el agua hierva nuevamente. Saque los albaricoques, escúrralos y póngalos en un recipiente hondo. Cúbralos con agua fría y déjelos en remojo durante 3 días, teniendo cuidado de cambiarles el agua dos veces diarias. Al cuarto día ponga en una olla el azúcar y el litro de agua fría y déjelos hervir durante 5 minutos. Agrégueles los albaricoques previamente escurridos y cocínelos a fuego lento durante 3 horas, hasta que se cristalicen las frutas.

Rosero quiteño

10 porciones

Ingredientes:

1 *piña grande y madura, picada en cuadritos*
1 *babaco pelado y finamente picado*
4 *chamburos maduros, pelados, sin semilla y finamente picados*
2 *libras de azúcar*
2 *cucharaditas de esencia de vainilla*
1 *libra de mote blanco, cocido y finamente picado*
2 *libras de frutilla cortadas en rodajas*

Preparación

Una vez picada la piña, divida la pulpa en tres porciones: ponga una en una olla, agréguele 1 taza de azúcar y ½ de agua y cocínela hasta que ablande. Licúe y cierna otra porción, y deje la restante en un recipiente. Reserve la mitad del babaco picado y licúe la otra. Cocine en ½ litro de agua los chamburos previamente arreglados y picados. Cuando estén blandos, agrégueles ½ libra de azúcar y déjelos cocinar durante 20 minutos más. Pique el mote y colóquelo en un recipiente grande. Agréguele las frutas cocidas, las pulpas de babaco y piña y las porciones licuadas de fruta. Mezcle todo bien añádale una cantidad moderada de agua, la esencia de vainilla y azúcar a su gusto. Por último agregue las frutillas cortadas en rodajas. Ponga la fuente en el refrigerador o añádale hielo triturado a la preparación. Adórnela con hojas tiernas de naranja.

Torta de maqueño

8 porciones

Ingredientes:

5 *maqueños cocidos y reducidos a puré*
4 *onzas de mantequilla derretida*
½ *libra de azúcar*
4 *yemas de huevo*
4 *claras batidas a nieve*
½ *libra de queso fresco desmenuzado*
1 *cucharadita de canela en polvo*
pasas

Preparación

Ponga en un tazón todos los ingredientes, con excepción de las claras, mézclelos y bátalos hasta que incorporen. Bata las claras a punto de nieve y agréguelas suavemente a la preparación anterior. Ponga la torta en un molde enmantequillado y ásela en el horno a una temperatura de 350° hasta que dore.

Chicha de jora o morocho

Ingredientes:

1 *libra de jora o morocho quebrado*
½ *libra panela*
6 *clavos de olor*
6 *pimientas de dulce*
1 *trozo de canela*
1 *shpingo*
2 *litros de agua*
1 *soda rosada o 1 de naranja*

Preparación

Ponga en una olla el agua, la panela, los clavos, las pimientas, la canela y el shpingo, y deje hervir hasta que se disuelva la panela. Agregue el grano y cocine durante 30 minutos. Vierta la preparación en una vasija de barro, tápela y déjela fermentar durante 2, 3, o 5 días. Mientras más tiempo se fermenta, más fuerte queda la chicha. Para servir, ciérnela y agréguele una soda rosada o de naranja. Puede utilizar nuevamente el grano y los aliños; en este caso, agregue solamente una panela hervida en 2 litros de agua y deje fermentar la preparación en la olla de barro.

Helado cremoso con tomates de árbol

8 porciones

Ingredientes:

8 *tomates de árbol grandes y maduros*

12 *onzas de azúcar*
1 *tarro de leche evaporada (2 tazas)*

Preparación

Coloque en el refrigerador el tarro de leche evaporada y déjelo enfriar durante 12 horas. Pele y licúe los tomates; use poca agua. Cierna la pulpa, agréguele el azúcar, mezcle hasta que se disuelva todo el azúcar y póngala a enfriar en el refrigerador. Cuando vaya a preparar el helado, abra la lata de leche evaporada después de haberla agitado bien, póngala en un recipiente hondo y bátala hasta que quede muy alta y espesa; luego agréguele por cucharadas la mezcla del tomate con azúcar hasta que incorpore todo. Déjelo congelar antes de servir.

Melcochas

2 libras

Ingredientes:

2 *libras de panela*
1 *litro de agua*
1 *taza de maní tostado*

Preparación.

Ponga a hervir el agua con la panela hasta que ésta se disuelva. Cuele el líquido y viértalo en una paila. Cocínelo revolviendo hasta que tome punto de bola. Retire del fuego la paila y bata la mezcla hasta que se enfríe un poco. Agréguele el maní y mezcle. Con las manos engrasadas estire y recoja la preparacion hasta hacerla elástica. Divídala en pedazos pequeños y envuélvalos en papel celofán.

Compota de frutas cocidas con gelatinas de colores

12 porciones

Ingredientes:

1 *paquete de gelatina de naranja*
1 *paquete de gelatina de limón*
1 *paquete de gelatina de mora o de frutilla*
peras o duraznos o piñas cortados en trocitos
¼ *de litro de crema de leche bien fría*
azúcar

Preparación

Prepare por separado cada paquete de gelatina, según las indicaciones del paquete. Ponga a helar cada gelatina hasta que esté bien firme. Aparte coloque en un recipiente la fruta picada y agregue agua, hasta cubrirlas. Añada igual cantidad de azúcar, contando las tazas. (Por ejemplo: 2 tazas de agua y 2 tazas de azúcar). Ponga a hervir hasta que se cocine la fruta y espese la miel. Divida esta preparación en dos partes iguales. Lleve al refrigerador una mitad, y la otra licúela bien y póngala también en el refrigerador. Aparte bata la crema con azúcar a su gusto. Cuando vaya a servir (en copas altas o en platos de cristal para postre), con la ayuda de una cuchara humedecida en agua fría saque hojuelas de cada gelatina. Ponga la preparación de la siguiente manera: una porción de gelatina de un sabor, luego un poco de la compota batida, otra porción de gelatina de otro sabor y compota de frutas picadas, otra porción de gelatina de diferente sabor y crema de leche batida y bien fría. Puede adornar cada copa o plato con una cereza y un poquito de su jugo, o con una frutilla fresca. También puede poner un poco de helado sobre todo esto.

Espumilla de naranjilla

12 porciones

Ingredientes:

5 *naranjillas*
5 *claras de huevo batidas a punto de nieve*
1 *libra de azúcar*
1 *taza de agua.*

Preparación

Haga un almíbar con el agua y el azúcar. Aplaste las naranjillas, ciérnalas y extráigales todo el jugo. Agrégueselo al almíbar y siga cocinando hasta que tome punto de hilo fuerte. Retire del fuego la olla, incorpore las claras a punto de nieve y mezcle todo bien. Coloque nuevamente la olla en el fuego y cocine revolviendo hasta que la preparación se seque. Viértala en una dulcera y déjela enfriar.

Mermelada de guayaba

3 libras

Ingredientes:

15 *guayabas maduras*
4 *tazas de azúcar*
8 *tazas de agua.*

Preparación

Lave las guayabas, póngalas en una olla y agrégueles el agua. Cocínelas hasta que se deshagan. Vierta la preparación en un cedazo fino y, sin presionar la fruta, deje escurrir el agua y recójala en un recipiente. Mida en tazas esta agua y viértala en una paila. Por cada 2 tazas de agua añada 1 de azúcar. Deje hervir la preparación sin revolverla hasta que tome punto de bola suave. Retire del fuego la paila y vierta su contenido en un recipiente. Sirva la mermelada bien fría.

Austro

Provincias de Cañar y Azuay

Azuay y Cañar se reparten el territorio que fuera ocupado por los Cañaris, gentes fuertes que se aprovecharon a lo largo de la historia de su condición de inevitable pasadizo entre el sur y el norte. Cuenca, la hermosa ciudad rodeada por ríos, fue la predilecta de Huayna-Capac, que la hermoseó como ciudad de placer.

Esta fue también una zona rica en maíz, y el maíz y quinua siguen siendo una de las claves de su cocina. En Cuenca, la forma predilecta de tratar el maíz es el mote. El mote es el acompañante de toda comida, a la vez que se usa para preparados de tanto ingenio culinario —a pesar de su simplicidad— como el "mote pillo" o las tortillas de mote.



Pero Cuenca se gloria también de preparar el cuy y el hornado de cerdo de modo único.

Gualaceo, cercano a Cuenca, es valle bellísimo donde se producen los mejores membrillos, higos y duraznos de la comarca. Se los aprovecha para variedad de dulces, conservas y licores.



Las dos provincias son ricas en platos de carne, y Cuenca tiene, además, delicadísima y variada dulcería.

En los últimos tiempos uno de los platos más codiciados de la cocina de Cañar y Azuay ha sido la trucha, cultivada en los ríos de montaña de la zona.





Ensalada de col morada – (Ver pág. 146)



(Ver pág. 147) tortillas de mote

Entradas

Mote con chorizo

8 porciones

Ingredientes

- 1 *libra de mote cocido*
- 1 *libra de chorizo cortado en trozos*
- 1 *taza de agua*
- ½ *taza de maní tostado y licuado con una taza de leche*
- 8 *papas grandes, peladas y cocidas en agua con sal*
- 2 *cucharadas de mantequilla*
- 8 *hojas de lechuga*
- 8 *tiritas de ají rojo*
- 8 *rodajas de huevo cocido*
  sal al gusto.

Preparación

En una olla pequeña ponga el mote, el chorizo y el agua; deje hervir durante 10 minutos; ajuste la sal. Agregue el maní licuado en leche; cocine revolviendo durante otros 10 minutos. Cocine aparte las papas hasta que estén suaves. Escurra el agua y agregue la mantequilla. Deje tapada la olla para que las papas se hagan arenosas. Para servir, ponga en el fondo de un plato hondo una hoja de lechuga y, sobre ella, una papa; alrededor, un poco del sazonado de mote con su jugo; adorne el plato con huevo cocido y una tirita de ají. Sirva caliente.

Ensalada de col morada

(Ver foto pág. 145) **6 porciones**

Ingredientes:

- 1 *col morada (aproximadamente 1 libra)*
- 4 *cucharadas de jugo de limón*
- 4 *cucharadas de vinagre de frutas*
- 4 *cucharadas de aceite*
- 1 *cucharadita de sal*
- ½ *cucharadita de azúcar*
- 2 *cucharadas de aceite*
- 1 *cebolla paiteña cortada en rodajas.*

Preparación

Pique la col muy finamente. Cocínela en agua caliente con el azúcar durante 10 minutos. Escúrrala. Mézclela con el resto de los ingredientes.

Nota: A esta ensalada pueden agregársele unas papas cocidas y picadas en cubitos.

Choclo mote

6 porciones

Ingredientes:

- 10 *choclos tiernos de grano grueso*
- 1 *cucharada de sal.*

Preparación

Ponga los choclos enteros en una olla grande; agrégueles la sal, cúbralos totalmente con agua y cocínelos hasta que el grano se reviente. Retire las mazorcas una tras otra y desgránelas. Ponga el choclo desgranado en una olla y cúbralo con el agua en que se cocieron las mazorcas. Para servir, escurra el agua y sirva el choclo caliente. Acompáñelo con carne frita y ají (ver recetas).

Puré de zanahoria blanca

4 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de zanahoria blanca*
- 2 *cucharadas de mantequilla*
- 2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 1 *huevo*
- 4 *cucharadas de leche caliente.*

Preparación

Pele las zanahorias. Cocínelas en agua con sal; después escúrralas. Aún calientes, redúzcalas a puré. En una olla ponga la mantequilla y la cebolla; sofría un poco. Agregue la leche; deje hervir. Añada la zanahoria y mezcle bien; agregue luego el huevo y mezcle todo. Sirva el puré caliente, acompañado con pollo frito.

Quimbolitos de papa

15 unidades

Ingredientes:

- 4 *tazas de puré de papa*
- 4 *cucharadas de mantequilla caliente*
- 4 *cucharadas de maicena*
- 4 *huevos ligeramente batidos*
- 1 *taza de azúcar*
- 2 *cucharaditas de polvo para hornear*
- 1 *taza de queso fresco rallado*
- 4 *cucharadas de ron*
- 4 *cucharadas de pasas*
- 1 *cucharadita de esencia de vainilla*
  hojas de achira.

Preparación

Bata los huevos, agrégueles el azúcar y el polvo de hornear. Continúe batiendo. Agrégueles la maicena y luego la mantequilla. Bata bien. Mezcle este batido con el puré de papas. Agregue el resto de los ingredientes. Ponga 2 cucharadas llenas en cada hoja y dóblelas bien. Cocínelos al vapor durante 30 minutos. (Ver receta de quimbolitos).

Tortilla de mote y chicharrón

(Ver foto pág. 145) **10-12 porciones**

Ingredientes

- 1 *libra de mote cocido*
- ½ *libra de chicharrón*
- 2 *cucharadas de manteca de cerdo*
  sal.

Preparación

Muela el mote finamente, póngalo en un tazón y agréguele sal y las 2 cucharadas de manteca. Machaque el chicharrón con un mazo o bolillo y añádaselo al mote. Amase bien y haga tortitas. Áselas a la plancha o en un tiesto de barro.

Nota: Sírvalas con café caliente. Este plato es oriundo de Cuenca.

Tamales de mote

10 unidades

Ingredientes

Masa

- 1 *libra de mote pelado y cocido*
- 2 *huevos ligeramente batidos*
- 2 *onzas de manteca de cerdo*
  sal al gusto.

Relleno

- 1 *libra de carne de pollo o de cerdo, cocida y cortada en trozos*
- ½ *taza de salsa de maní. (Ver receta)*
- 2 *huevos cocidos y cortados en rodajas*
  hojas de achira.

Preparación

Pase dos veces el mote por el molino. Agregue el resto de ingredientes y amase bien. Arme los tamales, con la carne y la salsa de maní como relleno y una rodaja de huevo como guarnición. Cocínelos al vapor durante 45 minutos. Sírvalos acompañados de un buen ají.

Sazonado de mote cuencano

4-6 porciones

Ingredientes

- 1 *libra de mote cocido*
- 2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 2 *huevos*
- 1 *cucharada de perejil picado*
- 1 *cucharada de mantequilla*
  sal.

Preparación

Haga un refrito con la mantequilla, la cebolla y el perejil. Agréguele el mote y sofría. Añada los huevos batidos y compruebe el nivel de sal.

Empanadas de Cambray

20-25 unidades

Ingredientes

Masa:

- 1 *libra de manteca de cerdo*
- 1 *libra de azúcar*
- 1 *clara de huevo.*

Preparación

Bata bien los ingredientes, agrégueles 1 cucharada de jugo de limón y luego añada harina poco a poco hasta lograr una masa delicada. Déjela reposar durante 30 minutos. Extienda la masa hasta dejarla muy delgada y córtela luego en discos pequeños. Rellénelos con queso o con carne bien sazonada. Ase las empanadas en horno medio a 300°, en latas engrasadas, hasta que doren.

Nota: Estas empanadas pueden rellenarse también con mermelada y servirse como postre.



Ajíyacu – (Ver pág. 148)

Sopas

Sopa chorreada

6-8 porciones

Ingredientes:

2 *ramas de cebolla blanca picada*
1 *cucharadita de culantro finamente picado*
1 *cucharada de mantequilla cruda*
½ *litro de agua hirviendo*
¾ *de litro de leche*
1 *huevo*
4 *cucharadas de harina de trigo*
sal, comino.

Preparación

Haga un refrito con la cebolla, el culantro y un poco de aceite; sazónelo con sal y comino a su gusto. Agregue la mantequilla y, cuando se derrita, ponga el agua hirviendo y ½ litro de leche. Sazone bien y deje hervir durante 10 minutos.

Aparte, bata el huevo y agregue alternadamente la harina y el ¼ de litro de leche restante; añada sal y haga con esto un batido espeso. Destape la olla y eche el batido en el caldo por cucharadas. Deje hervir durante 15 minutos más hasta que se cocinen las masitas. Sirva la sopa caliente.

Ajíyacu

(Ver foto pág. 148) **8 porciones**

Ingredientes:

½ *taza de cebolla blanca finamente picada*
3 *cucharadas de aceite*
2 *litros de leche*
1 *cucharada de maicena*
1 *cucharada de culantro picado*
2 *yemas*
achiote (manteca de color)
sal

Preparación del caldo:

Haga un refrito con la cebolla, el aceite y el achiote. Disuelva la maicena en la leche y agréguela al refrito. Añada sal y el culantro picado y deje cocinar durante 10 minutos, revolviendo constantemente. Retire del fuego la preparación y agréguele las yemas previamente batidas en un poco de leche fría.

Aparte

Pele y cocine enteras 5 libras de papas, escúrralas y déjelas tapadas para que se vuelvan arenosas.

2 *tazas de chochos pelados (o 2 tazas de choclo tierno desgranado y cocido)*
1 *lechuga en hojas*
3 *huevos cocidos y cortados en rodajas*
aguacates pelados y partidos en tajadas

Presentación

Ponga en el fondo de cada plato una hoja de lechuga, sobre ella 2 papas cocidas y luego un poco de chochos o de choclo cocido. Bañe el plato con un cucharón de caldo. Decore con rodajas de huevo y tajadas de aguacate.

Nota: Acompáñelo con ají criollo.

Sopa de tapioca

4 porciones

Ingredientes:

1 *litro de caldo de carne*
2 *cucharadas de tapioca*
2 *yemas de huevo batidas.*

Preparación

En una olla ponga el caldo, cernido y bien sazonado. Cuando esté hirviendo fuertemente, rocíe rápidamente la tapioca; tape la olla y deje cocinar durante 10 minutos. Antes de servir, retire del fuego, bata las yemas de huevo y agréguelas al caldo, revolviendo continuamente. Sirva la sopa caliente con papas fritas.

Sopa de fréjol palmito

(Ver foto pág. 93) **8 porciones**

Ingredientes:

1 *libra de costilla de res*
½ *libra de fréjol palmito (blanco), remojado durante toda la noche*
1 *cebolla paiteña finamente picada*
1 *cucharada de cebolla blanca picada*
1 *cucharada de culantro picado*
2 *dientes de ajo machacados*
2 *tomates rojos, pelados y picados*
2 *cucharadas de aceite con achiote*
2 *libras de papas peladas y picadas*
6 *tazas de agua*
sal, pimienta y comino.

Preparación

Ponga a cocinar el fréjol con agua, hasta que

Moros de lentejas - Carne asada – (Ver págs. 151 y 154)



esté muy suave. En una olla ponga la costilla cortada en trozos junto con el agua y llévela al fuego. En un sartén haga un refrito con el aceite, las cebollas, el culantro, el ajo, los tomates y los aliños. Agregue todo esto al caldo y cocine hasta que la carne esté suave. Después agregue las papas y el fréjol cocido con todo su jugo. Deje cocinar bien todo, hasta que espese.

Platos

Mote casado

6 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de carne de cerdo*
- ½ *libra de chorizo*
- ½ *libra de tocino*
- 1 *libra de mote cocido*
- 1 *libra de fréjol tierno cocido*
- 2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 1 *cucharadita de culantro picado*
- 1 *cucharadita de ajo machacado*
- 2 *cucharadas de aceite con achiote*
- 4 *cucharadas de maní tostado y molido*
- 1 *litro de leche.*

Preparación

Ponga a cocinar las carnes hasta que estén suaves; retírelas luego del caldo, córtelas en pedazos pequeños y guárdelas. Haga un refrito con la cebolla, el ajo, el culantro y el aceite. Sazone con sal y comino. Agregue el mote y el fréjol. Después añada el caldo resultante de la cocción de las carnes, el maní y la leche. Deje cocinar todo durante 10 minutos. Agregue las carnes, cocine hasta que espese y sirva.

Mote pata

6 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de carne de cerdo cortada en trozos pequeños*
- ½ *libra de chorizo*
- ½ *libra de tocino*
- 2 *libras de mote cocido*
- 2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 2 *dientes de ajo machacados*
- ½ *taza de maní tostado*
- 1 *litro de leche*
- 2 *cucharadas de aceite con achiote*
- 3 *tazas de agua*

Preparación

En una olla ponga a cocinar las carnes. Luego retírelas del caldo, déjelas enfriar y córtelas en pedazos pequeños. En otra olla haga un refrito con el aceite, el ajo, la sal y el comino. Agregue luego el caldo en que se cocinaron las carnes, el mote, el maní y la leche. Deje cocinar, revolviendo hasta que espese. Agregue después las carnes; cocine durante 5 minutos y retire del fuego. Para servir, adorne con tajadas de huevo.

Carne enrollada con puré

6 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de carne de res molida*
- 2 *huevos*
- 1 *taza de miga de bizcocho*
- 1 *taza de puré de papas*
- 1 *ají cortado en tiritas*
- *sal, pimienta, comino.*

Preparación

Aliñe la carne con la sal, la pimienta y el comino. Agregue los huevos y amase bien. Tome un pedazo de papel de aluminio; riegue sobre él miga de bizcocho y extienda encima la carne; moldéela con la mano hasta lograr un rectángulo de grosor uniforme. Cubra la carne con el puré de papas y sobre él coloque las tiritas de ají. Enrolle la carne junto con el papel y forme un paquete bien sellado. Cocine el rollo en agua con sal y cebolla durante ½ hora. Después retírelo del agua, déjelo enfriar, córtelo en rodajas y sírvalo acompañado de ensalada.

Cueritos con papas y salsa de maní

(Ver foto pág. 173)

4 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de cuero de cerdo bien limpio*
- 1 *libra de papas chiquitas peladas*
- ½ *taza de salsa de maní (ver receta)*
- *sal*

Preparación

Ponga a cocinar el cuero de cerdo en agua con cebolla y ajo, sin sal, hasta que esté suave. Aparte, cocine las papitas enteras en agua con sal. Después escurra el agua y deje tapada la olla. Cuando el cuero esté listo, retírelo del agua y córtelo en cuadritos pequeños. En una olla mezcle el cuero picado, las papas cocidas y la salsa de maní. Agregue un poco del agua en que cocinó el cuero, mezcle bien y compruebe la sal. Deje cocinar, revolviendo durante 10 minutos más. Sirva el plato caliente, acompañado de arroz y un buen ají.

Moros de lentejas

(Ver foto pág. 149)

6 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de arroz*
- ½ *libra de lentejas*
- 2 *dientes de ajo finamente picado*
- 1 *cucharadita de cebolla blanca finamente picada*
- 8 *cucharadas de aceite.*
- *sal*

Preparación

Lave las lentejas, póngalas en una olla, agrégueles dos cucharadas de aceite, cúbralas con agua y déjelas cocinar hasta que estén suaves. En otra olla ponga el aceite, la cebolla y el ajo; sofría durante dos minutos. Agregue luego el arroz lavado y bien escurrido; sofría durante otros dos minutos. Entonces añada al arroz las lentejas cocidas con todo su líquido. Mezcle bien, ponga sal y agua hasta 2 centímetros por encima del arroz. Cocine y deje abrir bien el arroz. Sirva con carne asada y ensalada de remolachas (ver receta).

Gallina con salsa de ají

8 porciones

Ingredientes:

- 1 *gallina despresada*
- 4 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 1 *cucharada de ajo picado*
- 4 *cucharadas de mantequilla*
- 3 *ajíes picados muy finamente*
- 2 *cucharadas de harina de trigo*
- 1 *litro de caldo o de agua caliente*
- *sal al gusto.*

Preparación

En una olla ponga la mantequilla, la cebolla, el ajo y el ají, y sofríalos durante 2 minutos. Agregue las presas de gallina y dórelas bien. Rocíelas con harina y continúe sofriendo durante unos minutos más. Añada el litro de caldo o de agua, mezcle y compruebe la sal. Deje cocinar hasta que las presas estén suaves y la salsa espesa. Sirva la gallina acompañada de arroz.

Ají de gallina

8-10 porciones

Ingredientes:

- 1 *gallina cocida en un caldo bien sazonado*
- 5 *libras de papas, peladas y cortadas en trozos pequeños*
- 2 *cebollas paiteñas cortadas en plumas*
- 10 *cucharadas de jugo de limón*
- 2 *tomates finamente picados*
- 1 *ají picado muy finamente*
- 1 *cucharadita de perejil picado*
- 4 *cucharadas de aceite*
- 4 *huevos cocidos, cortados en rodajas.*
- *sal y pimienta.*

Preparación

Cocine las papas en el caldo de la gallina, hasta que estén suaves. Después retírelas y déjelas enfriar. Retire toda la carne de la gallina y píquela muy finamente. Lave la cebolla en agua fría, agréguele el limón, la sal y la pimienta; deje reposar durante unos minutos. Después mezcle todos los ingredientes, con excepción del caldo. Sazónelos al gusto y arréglelos en una fuente. Adorne con huevos y perejil picado. Sirva el ají frío.

Tallarines de choclo

6 porciones

Ingredientes:

Masa:

- 2 *tazas de choclos maduros desgranados*
- ½ *litro de leche*
- 2 *cucharadas de mantequilla*
- *sal al gusto.*

Salsa:

- 2 *cucharadas de cebolla paiteña picada*
- 2 *dientes de ajo picados*
- 1 *libra de carne de cerdo picada*
- 2 *cucharadas de aceite con achiote*



Cuy asado – (Ver pág. 154)

2 *tomates licuados y cernidos*
1 *cucharadita de culantro picado*
sal, pimienta, comino.

Preparación

Tallarines:

Licúe los choclos con la leche, ciérnalos y póngalos en una olla; agrégueles la mantequilla y la sal. Cocínelos revolviendo hasta que espese (aproximadamente 30 minutos). Vacíe entonces la masa sobre la mesa engrasada y extiéndala con una espátula hasta que quede delgada y bien nivelada. Cuando haya enfriado, con un cuchillo corte tiras bien delgadas; colóquelas en una fuente y cúbralas con la salsa caliente.

Salsa:

En una olla ponga el aceite, la cebolla y el ajo; sofría durante unos minutos; agregue la carne y siga sofriendo. Sazone al gusto. Agregue luego el jugo de tomate y el culantro. Cocine hasta que la carne esté suave y el jugo espeso.

Hornado (de cerdo)

(Ver foto pág. 153)

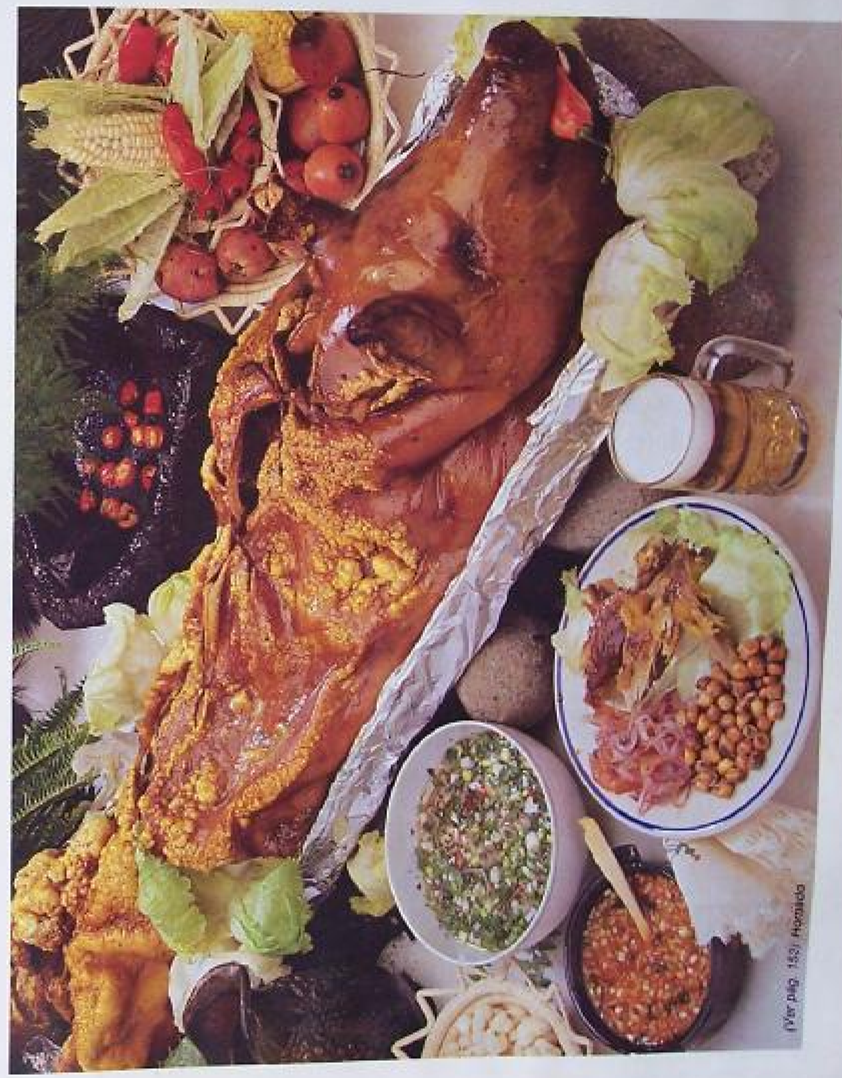
Ingredientes:

1 *pierna de cerdo de 10 libras*
20 *dientes de ajo machacados*
6 *cucharadas de sal*
2 *cucharadas de pimienta molida*
3 *cucharadas de comino molido*
1 *litro de chicha o cerveza.*

Preparación

Lave bien la pierna de cerdo y retire la piel si la tiene. Con la ayuda de un cuchillo fino, hágale incisiones profundas y ábralas lo más posible sin dañarle la forma. Mezcle en un plato la salsa, la pimienta y el comino, y friegue con estos aliños toda la pierna; introduzca los dedos en los orificios que hizo con el cuchillo y únteles las paredes internas. Repita esta operación utilizando los ajos machacados. Deje la pierna en el refrigerador durante 24 horas.

Al cabo de ese tiempo agréguele un litro de chi-



(Ver pág. 153) Hornado

cha o de cerveza, y vuelva a ponerla en el refrigerador durante 2 días más; voltéela cada tres horas.

Cuando la vaya a asar, precaliente el horno a una temperatura de 400° y póngala con todo su jugo durante 20 a 30 minutos, hasta que se concentren los aliños.

Sáquela del horno y báñela con abundante achiote derretido en manteca de cerdo o aceite. Introduzca el achiote también en los orificios que abrió con el cuchillo. Llévela nuevamente al horno y ásela volteándola varias veces hasta que esté bien cocida y dorada. Generalmente la cocción demora 2 horas.

Nota: Se sirve en tajadas, acompañado de lechugas frescas, y salsa de cebollas a la que se le agrega un poco de chicha dulce. También se acompaña con llapingachos. Se puede servir fría o caliente.

Es un plato popular de la sierra ecuatoriana.

Conejo o cuy asado (Ají de cuy)

(Ver foto pág. 152)

6 porciones

Ingredientes:

1 *conejo o cuy pelado y limpio*
2 *ramas de cebolla blanca*
2 *dientes de ajo machacados*
2 *libras de papas peladas y cocidas*
½ *taza de salsa de maní*
hojas de lechuga
achiote (manteca de color)
sal, pimienta, comino.

Preparación

Lave bien el conejo o el cuy y extráigale todas las vísceras. Alíñelo con sal, pimienta, comino y el ajo machacado. Triture una rama de cebolla blanca y refriéguelo bien.

Para asarlo a la brasa

Pase longitudinalmente un palo o varilla a través de la cara interior del cuerpo del animal y asegure al palo o a la varilla, tanto las patas traseras como la cabeza. Áselo sobre carbón encendido colocado a una distancia prudencial, haciéndolo girar constantemente para que se cocine por dentro y por fuera.

Para asarlo al horno

Coloque el animal sobre una rejilla y póngala en el horno. Debajo de esta rejilla, y a una distancia prudencial, coloque una bandeja con el objeto de que recoja el jugo que libera la carne a medida que se cuece. Voltéelo para que ase bien.

Sea que ase el conejo o el cuy a la brasa o al horno, debe untarle ocasionalmente un poco de achiote y, en el momento de retirarlo, comprobar que la carne está cocida y tostada. Sírvalo caliente, sobre unas hojas de lechuga y acompañado con ají y papas cocidas bañadas con abundante salsa de maní.

Carne asada

(Ver foto pág. 149)

4 porciones

Ingredientes:

4 *bistecs de carne de res*
2 *dientes de ajo machacados*
sal, pimienta, comino.

Preparación

Dos horas antes de asar la carne, alíñela con sal, pimienta, comino y el ajo. Ásela al carbón o a la plancha, hasta que empiece a dorar pero estando aún jugosa. Sírvala en seguida.

Entremeses

Choclo revuelto

4 porciones

Ingredientes:

4 *choclos cocidos y desgranados*
1 *cucharada de cebolla blanca picada*
1 *cucharada de mantequilla*
1 *tomate rojo picado finamente*
4 *huevos ligeramente batidos*
1 *cucharadita de perejil picado*
sal al gusto.

Preparación

Ponga en un sartén a sofreír todos los ingredientes, con excepción de los huevos y el perejil. Cuando estén bien sofritos, ponga sal al gusto. Agregue los huevos y revuelva; deje cocinar durante unos minutos y retire el sartén del fuego. Sirva el choclo rociado con perejil.

Salsa de maní

1 taza grande

Ingredientes:

½ *taza de cebolla blanca finamente picada*
5 *cucharadas de aceite*
3 *cucharadas de culantro finamente picado*
2 *onzas de maní tostado y molido*
½ *taza de leche*
achiote (manteca de color)
sal, pimienta, comino.

Preparación

Ponga en una olla la cebolla, el culantro, el aceite y un poquito de achiote; refría un poco. Agregue ½ cucharadita de sal e iguales cantidades de pimienta y comino. Añada el maní y la leche, deje hervir.

Cocine durante 10 minutos revolviendo constantemente.

Choclo frito

4 porciones

Ingredientes:

4 *choclos tiernos de grano grueso*
2 *cucharadas de mantequilla*
½ *cucharadita de perejil picado.*

Preparación

Desgrane el choclo crudo. Ponga la mantequilla en una sartén y, a fuego lento, fría el choclo hasta que dore. Sírvalo con el perejil picado y acompañado de carne frita.

Postres

Bocadillos cuencanos de maní

50 unidades

Ingredientes:

1 *libra de maní previamente tostado y pelado*
1 *libra de azúcar en polvo*
1 *cucharadita de esencia de vainilla.*

Preparación

Deje el maní en remojo durante 12 horas. Escúrralo y páselo dos veces por el molino. Mézclelo con la esencia de vainilla y agréguele poco a poco el azúcar hasta que quede una masa fácil de moldear. Forme bolitas o figuras a su gusto y páselas por azúcar en polvo.

Bocadillos de cocada blanca

80 unidades

Ingredientes:

3 *libras de azúcar*
1 *taza de agua*
1 *coco rallado*
4 *cucharadas de mantequilla*
1 *copa de aguardiente*
3 *claras batidas a punto de nieve.*

Preparación

Haga un almíbar con el azúcar y el agua. Agréguele el coco rallado y la mantequilla, y cocine la mezcla hasta que tome punto de bola. Retire del fuego la olla y, sin dejar de batir, agregue el licor y, poco a poco, las claras. Vierta la mezcla sobre un mármol previamente engrasado, nivélela con una espátula para que quede de 1 centímetro de espesor. Córtela en rombos o cuadritos pequeños con un cuchillo mojado en agua fría.

Helado de maní

3 litros

Ingredientes:

2 *litros de leche*
1 *libra de azúcar*
2 *yemas de huevo*
½ *libra de maní tostado y molido*
1 *taza de crema de leche*
2 *claras batidas a punto de nieve.*

Preparación

Hierva la leche junto con el azúcar durante 10



Conserva de capulíes – (Ver pág. 159)

minutos. Retire del fuego la mezcla y agréguele las yemas batiendo enérgicamente. Incorpore el maní y bata la preparación hasta que se enfríe. Añada la crema de leche, mezcle, incorpore las claras a punto de nieve sin dejar de batir. Congele hasta que cuaje.

Batido de membrillos

8-10 porciones

Ingredientes:

6 membrillos grandes y maduros
4 claras de huevo batidas a punto de nieve
½ taza de tocte o de nueces picadas.
azúcar

Preparación

Lave los membrillos, séquelos y rállelos muy finamente. Coloque la ralladura en un lienzo y exprímala sobre un recipiente de vidrio hasta extraerle todo el jugo. Déjelo reposar durante 12 horas. Mida en tazas la cantidad de jugo sin el sedimento, viértalo en una paila y añádale el mismo número de tazas de azúcar. Cocine la mezcla hasta que tenga punto de bola, revuélvala en forma circular con una cuchara de madera retírela del fuego y continúe batiendo hasta que esté casi fría. Agréguele las claras a punto de nieve sin dejar de batir. Cuando el dulce esté frío y de color rosado suave, mézclele las nueces y viértalo en un recipiente apropiado para llevar a la mesa.

Conserva de membrillo en tajadas

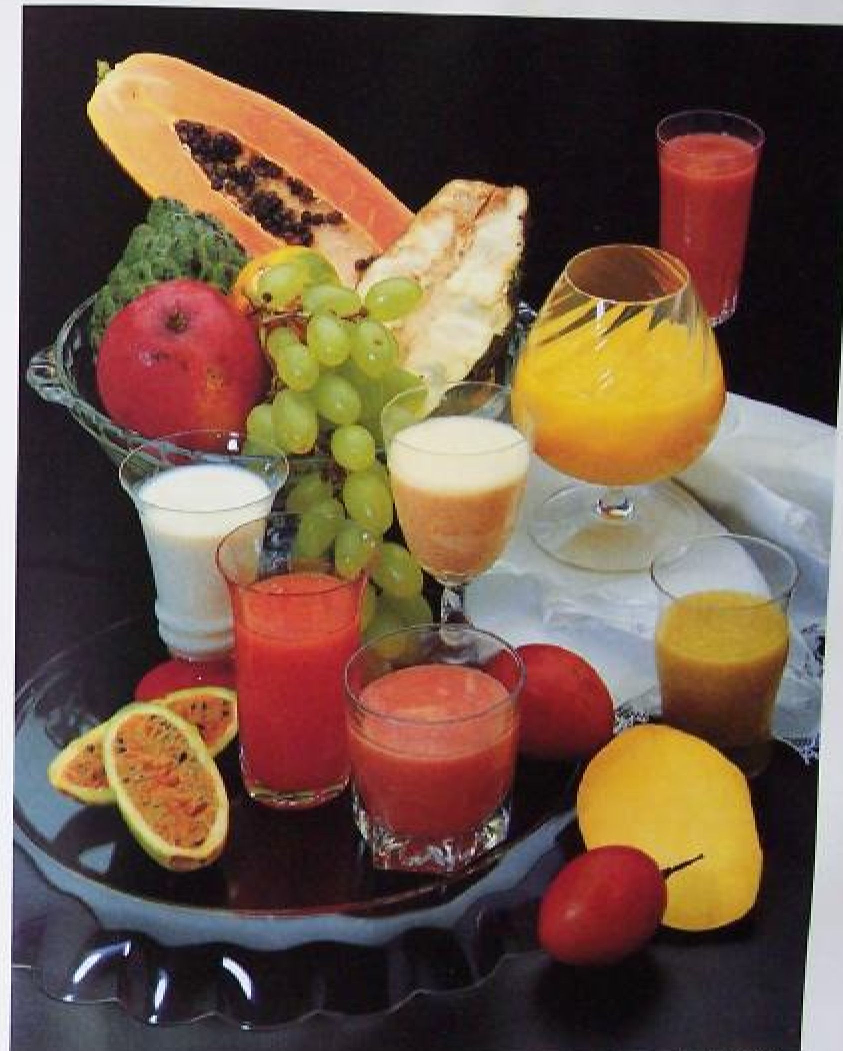
15 porciones

Ingredientes:

6 membrillos grandes
2 libras de azúcar
2 litros de agua.

Preparación

Lave bien los membrillos, pélelos, pártalos por la mitad, córtelos en tajadas y extráigales las semillas.



(Ver pág. 159) Jugos de frutas y criollas

En una paila o en una olla gruesa cocine a fuego muy lento las tajadas de fruta con el azúcar y el agua, hasta que la preparación tome el punto de miel espesa. Retire del fuego la olla y guarde la conserva en envases de cristal. Este dulce sirve como postre o para rellenar tortas.

Manjar blanco de membrillo

3 libras

Ingredientes:

4 membrillos grandes
6 vasos de agua
4 libras de azúcar
nueces o toctes picados.

Preparación

Lave los membrillos, pártalos en cuatro pedazos, póngalos en una olla y cúbralos con agua. Cocínelos hasta que estén suaves, escúrralos y conserve el agua. Cierna los membrillos. En una paila ponga el azúcar y agréguele 6 vasos del agua resultante de la cocción de los membrillos; si ésta no alcanza, complételos con agua fría. Cocine el almíbar hasta que tenga punto de bola. Retírelo del fuego, añádale la pulpa de los membrillos y bátalo con una cuchara de madera hasta que el manjar se vuelva completamente blanco. Agréguele las nueces o los toctes, viértalo en otro recipiente y déjelo enfriar.

Budín de sémola

8 porciones

Ingredientes:

1 taza de sémola
2 tazas de leche
1 taza de azúcar
4 cucharadas de mantequilla caliente
4 huevos
½ taza de queso fresco rallado
1 cucharadita de esencia de vainilla
4 cucharadas de pasas.

Preparación

Cocine la sémola, la leche, el azúcar y la mantequilla, revolviendo constantemente, hasta que se forme una masa bien seca. Retírela del fuego y agréguele una a una las yemas, batiendo fuertemente después de cada adición. Añádale el queso, la vainilla y las pasas. Bata las claras a punto de nieve e incorpórelas a la sémola. Vierta la preparación en una budinera engrasada y ásela en el horno durante una hora. Sirva el budín frío.

Budín de higos

10 porciones

Ingredientes:

4 higos verdes enconfitados
2 tazas de pan dulce remojado en leche
1 cucharada de cáscara de limón rallada
1 huevo bien batido
½ taza de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla.

Preparación

Pique los higos en trozos pequeños. Remoje el pan en la leche y desmenúcelo bien. Mezcle todos los ingredientes, agrégueles azúcar a su gusto y viértala la preparación en un molde enmantequillado. Ásela en el horno al baño de María, a una temperatura de 300°, durante un lapso aproximado de 1½ a 2 horas, hasta que cuaje y dore. Desmóldelo cuando esté tibio.

Chocolatines de frutas

1½ libras

Ingredientes:

1 libra de azúcar
½ taza de miel de abejas
1 cucharada de mantequilla
1 cucharadita de ácido tartárico
½ libra de frutas enconfitadas, picadas muy finamente.

Preparación

Ponga en una paila de bronce todos los ingredientes y déjelos hervir, revolviendo constantemente. Cuando la miel haya tomado punto de bola dura, retire del fuego la paila y vierta su contenido sobre una plancha de mármol previamente engrasada. Extienda la preparación con una espátula y déjela enfriar un poco. Con un cuchillo mojado en agua fría, córtela en cuadrados pequeños, déjelos enfriar y envuélvalos en papel celofán.

Dulce de camotes con naranjilla o piña

6-8 porciones

Ingredientes:

1 libra de camotes dulces
6 naranjillas grandes
1 libra de azúcar
1 trozo de canela.

Preparación

Lave los camotes, póngalos en una olla, cúbralos con agua y cocínelos hasta que la piel se rompa. Escúrralos, pélelos y muélalos finamente. Licúe las naranjillas agregándoles 1½ tazas de agua y cierna el jugo. Ponga en una paila el camote molido y el jugo de naranjillas; agrégueles el azúcar y la canela, y cocínelos revolviendo hasta que el almíbar tome punto de bola. Sirva el dulce frío.

Nota: Si prefiere hacer el dulce con piña, ponga 2 tazas de jugo de piña y suprima las naranjillas.

Conserva de capulíes

(Ver foto pág. 156) **10 porciones**

Ingredientes:

1 libra de capulíes
1 taza de azúcar
1 trozo de canela.

Preparación

Lave los capulíes, póngalos en una olla y agrégueles el azúcar y la canela. Cúbralos con agua y cocínelos a fuego lento durante 15 minutos. Sirva la conserva bien fría.

Sorbetes de frutas (Batidos)

2 vasos

Ingredientes:

1 taza de fruta
1 taza de leche fría
azúcar al gusto.

Preparación

Ponga en la licuadora todos los ingredientes y bátalos durante 5 minutos. Sirva el sorbete en seguida.

Nota: Estos sorbetes o batidos se pueden hacer con cualquier fruta o jugo de fruta, por ejemplo: frutillas, melón, papaya, manzanas, duraznos, etc.
Cuando la fruta tiene semilla, como es el caso de los taxos, las moras, etc., debe cernirse el sorbete antes de servirlo.

Helado de leche

1 litro

Ingredientes:

1 litro de leche
½ libra de azúcar
1 trozo de canela
1 cucharada de maicena
1 taza de crema de leche.

Preparación

Hierva la leche junto con el azúcar y la canela durante 10 minutos. Agréguele la maicena previamente disuelta en un poco de leche fría y cocine la mezcla durante 10 minutos, revolviendo constantemente. Retire del fuego y, cuando la preparación esté fría, añádale la crema de leche. Congele hasta que cuaje.

Jugo de moras

(Ver foto pág. 157) **4 vasos**

Ingredientes:

1 libra de moras
4 vasos de agua
azúcar.

Preparación

Lave las moras y licúelas rápidamente con el agua y azúcar a su gusto. Ciérnalas en cedazo fino y sirva el jugo bien frío.

Jugo de taxos

(Ver foto pág. 157) **4 vasos**

Ingredientes:

6 taxos grandes y maduros
1 vaso de leche
2 vasos de agua
azúcar

Preparación

Lave y pele los taxos. Licúelos rápidamente junto con el agua, la leche, y agrégueles el azúcar a su gusto. Cierna la preparación en cedazo fino y sírvala bien fría.

Jugo de tomates de árbol

(Ver foto pág. 157) **4 vasos**

Ingredientes:

10 tomates de árbol maduros
1 vaso de leche
2 vasos de agua
azúcar.

Preparación

Lave y pele los tomates. Licúelos rápidamente junto con el agua y la leche, y agrégueles azúcar a su gusto. Ciérnalos en un cedazo fino. Sirva el jugo bien frío.

Nota: Se acostumbra servir estos batidos de fruta con leche a la hora de las comidas.

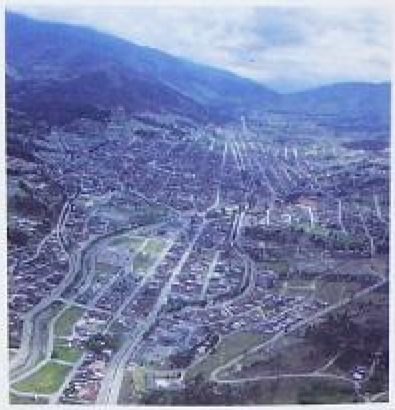
Sierra Sur

Provincia de Loja

Loja es la última provincia del callejón interandino. Tierra de riqueza de flora que le ha valido el nombre de Jardín Botánico del Ecuador y de rica tradición cultural, lo mismo india que hispánica. Las dos tradiciones se reflejan en su cocina, en la que se destacan platos como las choclotandas, el ají de librillo, el ají de carne, el repe. Pero lo más típico de la cocina lojana son la sopa de sango de quinoa y las cecinas.

Provincia vasta y de pueblos dispersos y mal comunicados, ofrece gran variedad de cocinas; pero todas ellas tienen un rasgo común: preparación de bocadillos y colaciones.

Los caminos que la relacionan con la costa y la vecindad del Perú han aportado a la cocina lojana ciertas peculiaridades, a la vez que su relativo aislamiento de los grandes centros nacionales le ha permitido conservar con pureza valores tradicionales. Entre ellos ocupa el primer lugar la lengua, que en Loja es especialmente castiza —hasta con rasgos arcaizantes—, pero está también la cocina.









Locro de mellocos – (Ver pág. 166)



(Ver pág. 166) Sopa de lentejas

Entradas

Tamal lojano

16 unidades

Ingredientes:

- *2 libras de maíz seco y pelado*
- *½ libra de manteca de cerdo*
- *2 libras de carne de cerdo*
- *2 ramas de cebolla blanca*
- *2 dientes de ajo machacados*
- *sal, pimienta, comino*
- *pasas*
- *4 huevos crudos*
- *3 huevos cocidos y cortados en rodajas*
- *3 ajíes cortados en tiritas*

Preparación

Remoje el maíz en agua fría durante 3 días. Cámbiele el agua diariamente. Al cabo de este tiempo, escúrralo y muélalo. Ponga en una olla la carne de cerdo, 1 litro de agua, la cebolla y el ajo, junto con sal, pimienta y comino a su gusto, y deje cocinar hasta que la carne esté suave. Cierna el caldo y corte el cerdo en trocitos. Coloque el maíz molido en un tazón, agréguele la manteca y amase. Añádale poco a poco 1½ tazas de caldo caliente, y vuelva a amasar. Finalmente incorpórele los huevos previamente batidos y continúe amasando.

Prepare las hojas de achira (ver receta de tamales de gallina), coloque un poco de masa en cada una, encima un trozo de carne cocida, pasas, una rodaja de huevo y una tirita de ají. Cocínelos al vapor en una tamalera durante 1 hora.

Col con salsa de maní

8 porciones

Ingredientes:

- *1 repollo de col blanca*
- *½ taza de cebolla blanca picada*
- *2 cucharadas de culantro picado*
- *1 ají picado finamente*
- *1 cucharadita de azúcar*
- *aceite con achiote*
- *½ taza de maní tostado*
- *½ taza de leche*
- *4 cucharadas de nata fresca*
- *2 huevos cocidos, cortados en rodajas*
- *sal y comino molido*

Preparación

Corte la col en trozos pequeños y cocínela en agua con una cucharada de azúcar durante 10 minutos. Ponga a sofreír durante algunos minutos el aceite, la cebolla y el culantro en una olla con el aceite; sazone luego todo con ají, sal, azúcar y comino. Licúe el maní con la leche y agréguelo al sofrito junto con la col cocida y escurrida. Cocine durante 5 minutos. Agregue luego la nata y retire la olla del fuego. Adorne el plato con huevo cocido.

Pastel de sambo

8 porciones

Ingredientes:

Masa:

- *2 tazas de sambo picado*
- *2 dientes de ajo machacados*
- *2 cucharadas de cebolla blanca picada*
- *½ taza de leche*
- *2 cucharadas de mantequilla*
- *1 cucharadita de sal*
- *3 huevos*
- *2 cucharadas de harina de trigo*

Relleno

- *½ libra de carne de res, molida*
- *4 cucharadas de cebolla blanca picada*
- *½ taza de zanahoria amarilla cocida y picada*
- *½ taza de arvejas tiernas cocidas*
- *1 pimiento picado*
- *sal, pimienta, comino molido*

Preparación

Ponga en una olla los ingredientes de la masa, excepción hecha de los huevos y la harina. Cocínelos durante 20 minutos. Licúe este preparado conjuntamente con los 3 huevos y la harina. Sofría todos los ingredientes del relleno en un sartén. Vierta en un molde engrasado la mitad de la masa; luego todo el relleno y, cubriéndolo, el resto de la masa. Áselo en el horno a 350° hasta que dore. Sírvalo caliente, acompañado de arroz.

Ensalada de fréjol tierno con papas

8 porciones

Ingredientes:

- *1 libra de fréjol tierno*
- *1 libra de papas peladas y cortadas en cubitos pequeños*
- *1 cebolla paiteña cortada en rodajas finitas*
- *1 tomate rojo cortado en cubitos*
- *1 cucharadita de perejil picado*
- *4 cucharadas de jugo de limón*
- *sal, pimienta, aceite*

Preparación

Cocine el fréjol en agua hirviendo, sin sal; luego escúrralo y déjelo tapado. Cocine las papas en agua con sal. Escúrralas y en seguida rocíelas con aceite y un poco de pimienta; tape el recipiente y déjelo enfriar. Lave la cebolla con agua fría y póngala a encurtir con sal y jugo de limón. Mezcle todos los ingredientes y ajuste la sazón con sal y aceite. Sirva la ensalada fría, a la temperatura ambiente.

Peritas de papas

(Ver foto pág. 169)

8 unidades

Ingredientes:

- *1 libra de papas peladas, cocidas y reducidas a puré*
- *1 huevo ligeramente batido*
- *2 cucharadas de queso maduro rallado*
- *sal y pimienta al gusto*

Para apanar:

- *2 huevos batidos*
- *½ taza de bizcocho molido*

Relleno:

- *2 huevos cocidos y picados*
- *10 aceitunas verdes picadas*

Preparación

Mezcle bien el puré de papas con el huevo y el queso rallado; añada sal y pimienta al gusto. Tome porciones de la masa, haga bolitas y rellénelas con huevo picado y aceitunas. Después forme las peritas. Páselas por huevo batido y bizcocho molido. Fríalas delicadamente en un sartén con poca grasa hasta que estén doradas. Decórelas con hojitas de perejil y salsa de tomate.

Pasteles de zanahoria blanca

(Ver foto pág. 185)

6 porciones

Ingredientes:

- *6 zanahorias blancas, de tamaño regular*
- *2 cucharadas de mantequilla*
- *2 huevos crudos*
- *½ taza de leche*
- *1 rama de cebolla blanca*
- *sal, pimienta, nuez moscada.*

Preparación

Pele las zanahorias y póngalas a cocinar en agua hirviendo con un poco de sal y la rama entera de cebolla blanca. Cuando estén cocidas, escúrralas y déjelas tapadas en la misma olla durante unos 10 minutos. Luego páselas por un prensa-papas. Mientras están calientes, agréguelas la mantequilla, los huevos, sal, un poquito de pimienta y una pizca de nuez moscada. Amase bien y vierta la leche poco a poco hasta que quede una masa firme y delicada.

Arme los pastelitos y vaya colocándolos en una fuente plana para que se sequen antes de ponerlos al horno. Píntelos con yema de huevo disuelta en un poco de leche. Hornéelos hasta que doren.

Nota: Puede rellenarlos con queso.

Ensalada de mellocos

6 porciones

Ingredientes:

- *1 libra de mellocos, lavados y cocidos en agua con sal*
- *1 taza de rabanitos cortados en rodajas*
- *1 cebolla paiteña cortada en rodajas muy finitas*
- *sal, jugo de limón, aceite.*

Preparación

Corte en rodajas los mellocos cocidos, mézclelos con los rabanitos y la cebolla, y sazone con sal, jugo de limón y aceite al gusto.



Ají de carne – (Ver pág.166)

Sopas

Sango lojano

8 porciones

Ingredientes:

1 *gallina cortada en presas*
3 *libras de papas peladas y picadas*
1 *cucharada de cebolla blanca picada*
1 *tomate pelado y picado*
2 *dientes de ajo machacado*
1 *libra de maíz tostado, muy finamente molido y cernido*

Preparación

Haga un buen caldo con la gallina, las papas, la cebolla, el ajo, el tomate, la sal y el comino. Cuando todo esté cocido, agregue el maíz molido disuelto en un poco de agua fría. Cocine hasta que todo se integre. Sirva el sango caliente.

Sango de quinoa

(Ver foto pág. 165) **4 porciones**

Ingredientes:

½ *libra de quinoa lavada*
1 *libra de papas picadas*
1 *cucharada de mantequilla*
1 *cucharada de aceite con achiote*
2 *cucharadas de maní tostado y molido*
2 *cucharadas de nata fresca*
1 *taza de leche*



Sopa de quinoa - Sango de quinoa – (Ver págs. 167 y 164)

Preparación

Ponga la quinoa a cocinar en suficiente agua, hasta que esté suave. Agregue luego las papas, la mantequilla y el aceite. Cocine durante unos 15 minutos. Después añada el resto de los ingredientes y cocine revolviendo continuamente hasta que espese bien. Sirva caliente.

Pipián (Sopa de guineo)

6 porciones

Ingredientes:

1 *libra de carne de cerdo en trozos*
1 *libra de yuca pelada y partida en trozos*
2 *guineos verdes rallados*
2 *cucharadas de maní tostado y molido*
2 *cucharadas de maní tostado entero*
2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
3 *cucharadas de aceite con achiote*
1 *taza de leche*
1 *taza de mote cocido*
sal y comino

Preparación

En una olla haga un refrito con el aceite, la cebolla y el maní molido. Agregue la carne y la yuca; sofría y sazone con sal y comino; cubra luego con agua y deje cocinar todo bien. Añada después el maní entero y el guineo rallado. Mezcle todo bien y agregue la leche y el mote. Deje cocinar a fuego lento hasta que todo esté bien cocido. Sirva caliente.

Ají de librillo

(Ver foto pág. 168) **8 porciones**

Ingredientes:

4 *libras de librillo*
2 *ramas de cebolla blanca*
1 *rama de perejil*
1 *diente de ajo machacado*

Preparación

Lave el librillo como se indica en la receta anterior. Póngalo a cocinar en una olla de presión, junto

con las 2 ramas de cebolla, el perejil y el ajo hasta que esté suave. Sáquelo del caldo y píquelo muy finamente. No se usa el caldo.

Salsa de maní

Ingredientes:

1 *taza de cebolla blanca picada*
2 *cucharadas de culantro finamente picado*
1 *cucharadita de comino molido*
½ *cucharadita de pimienta molida*
3 *cucharadas de achiote (manteca de color)*
4 *onzas de maní tostado y licuado con 1 litro de leche*
1 *ají entero*
2 *huevos cocidos y picados*
sal

Preparación

En una olla ponga el aceite, el achiote, la cebolla, el culantro, el ají, sal, el comino y la pimienta. Haga un refrito y agréguele el librillo picado. Añádale el maní y la leche, hiérvalo durante 20 minutos. Retírelo del fuego y agréguele el huevo picado.

Papas

4 *libras de papas*

Pele y cocine las papas enteras en agua hirviendo con sal.

Presentación

Ponga en un plato hondo las papas escurridas. Cúbralas con abundante salsa de maní y decórelas con el perejil picado.

Nota: Sirva con ají criollo (ver receta).

Ají de carne

(Ver foto pág. 164) **4 porciones**

Ingredientes:

2 *libras de papas peladas y picadas*
2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
4 *cucharadas de aceite con achiote*
1 *litro de leche*
2 *tazas de agua hirviendo*
½ *libra de carne de cerdo muy finamente picada*
1 *cebolla paiteña finamente picada*
1 *cucharadita de ajo machacado*
2 *cucharadas de manteca de cerdo*
sal, comino

Preparación

Haga un refrito con el aceite, la cebolla blanca, la sal y el comino. Agregue las papas y sofría. Añada el agua y la leche; deje cocinar hasta que las papas estén muy suaves y el caldo espeso. Aparte sofría la carne con la manteca, el ajo y la cebolla, hasta dorarla. Sirva el caldo y en el centro del plato ponga 2 cucharadas de la carne frita.

Locro de mellocos

(Ver foto pág. 161) **4 porciones**

Ingredientes:

1 *libra de mellocos, lavados y picados*
1 *libra de papas, peladas y picadas*
1 *cucharada de cebolla blanca picada*
1 *cucharada de culantro picado*
2 *cucharadas de aceite con achiote*
1 *taza de leche*
3 *tazas de agua*
2 *cucharadas de nata*
sal, comino en polvo

Preparación

En una olla, haga un refrito con el aceite, la cebolla, el culantro y los aliños. Agregue las papas y los mellocos. Sofría durante unos minutos. Después agregue la nata y la leche. Deje cocinar un poco. Por último agregue 3 tazas de agua caliente. Cocine hasta que todo esté muy suave. Sirva el locro caliente.

Sopa de harina de cebada "máchica" (polla ronca)

6 porciones

Ingredientes:

1 *libra de carne de cerdo*
1½ *libras de papas peladas y picadas*
1 *cucharada de cebolla blanca y picada*
1 *cucharadita de ajo machacado*
1 *cucharada de aceite con achiote*
½ *libra de harina de cebada*
6 *tazas de agua*
sal y comino

Preparación

Haga un buen caldo con la carne, la cebolla, el ajo, el achiote y los aliños. Después agregue las papas y deje cocinar durante 15 minutos. Disuelva la máchica en agua fría y ciérnala directamente sobre el caldo. Deje cocinar, revolviendo, hasta que las papas estén muy suaves. Sirva caliente.

Sopa de lentejas con queso

(Ver foto pág. 161) **6 porciones**

Ingredientes:

½ *libra de lentejas, remojadas durante la noche*
1 *libra de papas peladas y picadas*
2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
2 *cucharadas de aceite con achiote*
1 *taza de leche*
4 *cucharadas de queso fresco rallado*
4 *tazas de agua*
Sal, comino

Preparación

Haga un refrito con el aceite y la cebolla. Agregue las papas y sofría durante 5 minutos. Después añada las lentejas; cubra con agua caliente y deje cocinar hasta que todo esté suave y espeso; sazone al gusto. Antes de retirar del fuego agregue la leche y el queso.

Sopa de guineo verde (Repe)

6-8 porciones

Ingredientes:

6 *guineos verdes (bananos)*
4 *onzas de queso fresco*
2 *cucharadas de mantequilla*
2 *tazas de leche*
3 *cucharadas de cebolla blanca picada*
2 *cucharadas de culantro picado*
sal y pimienta

Preparación

Pele los guineos, pártalos en trozos y cocínelos en agua sin sal. Cuando estén muy suaves, escúrralos y redúzcalos a puré. Agrégueles la mantequilla y la leche poco a poco mientras bate. Añada el queso desmenuzado, la cebolla, el culantro, sal y pimienta. Sírvala caliente.

Nota: Este es un plato lojano. Es muy espeso y puede servir como sopa o acompañado de arroz seco, o de tostado.

Sopa de avena tostada

6 porciones

Ingredientes:

4 *cucharadas de avena*
2 *litros de caldo de carne o de pollo, cernido*
1 *cebolla paiteña*
1 *pimiento verde*
2 *ramas de perejil*
1 *diente de ajo*
sal, pimienta

Preparación

En la olla en que va a preparar la sopa, ponga la avena y tuéstela a fuego lento. Reserve una taza de caldo y agréguele el resto a la avena ya tostada. Licúe la cebolla, el pimiento, el perejil y el ajo, junto con la taza de caldo que reservó. Vierta esta preparación en la olla y cocínela durante 20 minutos. Retire del fuego y agregue 3 yemas previamente batidas en ½ taza de leche. Sirva la sopa caliente y acompáñela con papas fritas o pan tostado.

Sopa de quinoa

(Ver foto pág. 165) **5 porciones**

Ingredientes:

1 *libra de carne de cerdo*
½ *libra de quinoa lavada*
1 *libra de papas peladas y picadas*
2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
2 *onzas de maní tostado y molido*
½ *litro de leche*
2 *cucharadas de aceite*
sal, comino molido, perejil picado

Preparación

En 2 litros de agua fría ponga a hervir la quinoa. Cuando hierva agréguele la carne de cerdo picada en trozos. Haga un refrito con la cebolla, el aceite, el achiote, sal y comino. Añádale el maní y la leche; hierva durante 5 minutos y agréguelo al caldo. Agregue las papas picadas y deje cocinar bien.

Naparo

10 porciones

Ingredientes:

½ *litro de sangre de cerdo*
½ *libra de tripas de cerdo*
½ *libra de hígado de cerdo*
½ *libra de corazón de cerdo*
4 *cucharadas de cebolla blanca picada*
1 *cucharada de ajo machacado*
4 *libras de yuca pelada y cortada en trozos*
3 *libras de papas peladas*
2 *cucharadas de aceite con achiote*
2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
2 *cucharadas de culantro picado*
sal, comino

Preparación

En una olla pequeña ponga agua y sal, lleve al fuego y, cuando hierva agregue la sangre. No revuelva; deje que se cocine en bloque, durante 15 a 20 minutos. Después escurra el agua y córtela en trozos. Haga un caldo con las tripas, el corazón, y el hígado; sazone con cebolla, ajo, sal, comino; deje cocinar bien. Cuando las carnes estén suaves, agregue la yuca, las papas y el achiote. Deje cocinar todo bien. Antes de retirar del fuego, agregue la sangre cocida. Antes de servir, ponga la cebolla y el culantro picados.



Morcillas - Mishqui - Ají de librillo – (Ver págs. 169, 173 y 165)

(Ver pág.172) Niños envueltos





Torta de papas - Peritas de papas – (Ver págs. 171 y 163)

Platos f

Morcillas (rellenas

(Ver foto pág. 168) **8-10 personas.**

Ingredientes:

1 mondongo de cerdo (tripas, corazón, hígado, panza, etc.)
1 litro de sangre fresca
1 libra de arroz cocido
1 col picada y cocida
1 taza de cebolla blanca picada
½ taza de perejil picado
½ taza de culantro picado
2 cucharadas de ajo machacado
½ vaso de vino blanco
3 cucharadas de azúcar
6 plátanos verdes
2 ramas de cebolla blanca
2 ramas de perejil
sal, pimienta, comino, orégano y achiote

Preparación

Lave la panza en agua caliente y ráspela hasta que quede blanca y limpia de toda impureza. Enjuáguela en agua fría y póngala a hervir en una olla con 3 a 4 litros de agua sin sal. Cuando esté blanda, agréguele al caldo el corazón, el hígado y demás vísceras enteras, previamente lavadas. Añada sal , las ramas de cebolla y las dos de perejil. Deje cocinar

Lave las tripas y voltéelas al revés; vuelva a lavarlas con abundante sal y jugo de limón. Enjuágue-

las con agua fría y voltéelas al derecho nuevamente.

En un tazón ponga el arroz, la col, la cebolla, el perejil y el culantro picados, el ajo, sal, pimienta, orégano y un poco de achiote. Ralle dos plátanos verdes y agrégueselos a esta preparación. Corte en tajadas los otros cuatro y póngales en el caldo.

Mezcle bien la preparación, verifique el nivel de sal, compruebe que el sabor de los aliños sea fuerte, y divídala en dos porciones.

Morcillas negras

Agréguele a una de las porciones el litro de sangre pasándolo por un cedazo grueso. Mezcle bien y rellene con esta preparación las tripas más gruesas. Áteles los extremos y amárrelas de trecho en trecho.

Morcillas blancas

Agréguele a la porción restante el vino y las 3 cucharadas de azúcar. Mezcle bien y rellene con esta preparación el resto de las tripas.
Átelas los estremos.

Una vez rellenas, coloque todas las tripas dentro del caldo. Cocínelas hasta que las note suaves más o menos durante 1 hora. Para servirlas, sáquelas del caldo y fríalas en poca grasa.

Acompáñelas con trozos pequeños de hígado, corazón y panza. En un plato aparte sirva el caldo con una tajada de plátano verde cocido.

Nota: Sirva caliente y acompañe con ají criollo

Güicza (Carne deshilada)

4 porciones

Ingredientes:

1 libra de carne de pecho de res o de cerdo
1 rame de cebolla blanca
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite con achiote
2 plátanos verdes cocidos
sal, comino

Preparación

En una olla ponga la carne con la cebolla, el ajo, la sal y el comino, cubra todo con agua y cocínelo hasta que la carne esté suave. Retire del caldo la carne y deshílela. En un sartén ponga el aceite, caliéntelo y agréguele la carne deshilada. Fríala hasta que dore. Sírvala con el plátano cocido y cortado en tajadas, y acompañada de arroz.

Sarandaja con guineo
(Fréjol con guineo)

6 porciones

Ingredientes:

1 libra de sarandaja o fréjol seco, remojado desde la noche anterior
4 cucharadas de aceite con achiote
1 cebolla paiteña picada
1 cucharadita de ajo machacado
6 guineos verdes picados en trozos muy pequeños
sal, comino molido

Preparación

Cocine el fréjol hasta que esté suave. Haga un refrito con el aceite, la cebolla, el ajo, la sal y el comino. Agrégueselo al fréjol junto con el guineo picado. Cocine todo hasta que los ingredientes estén suaves y el jugo espeso. Sirva caliente, acompañado de arroz.

Guiso de mellocos con maní

4 porciones

Ingredientes:

1 libra de mellocos cocidos y cortados en trozos pequeños
2 cucharadas de cebolla blanca picada
1 cucharadita de culantro picado
2 cucharadas de aceite con achiote
2 cucharadas de nata fresca
½ taza de leche
4 cucharadas de maní tostado
sal, comino

Preparación

En una olla haga un refrito con el aceite, la cebolla, el culantro y los aliños. Añada los mellocos y sofríalos. Licúe el maní con la leche y agréguelo al sofrito. Déjelo hervir durante 10 minutos. Agregue la nata y sirva el guiso caliente, acompañado de arroz.

Guisado de lentejas o de garbanzos

4-6 porciones

Ingredientes:

1 libra de lentejas cocidas o de garbanzos remojados, pelados y cocidos
4 cucharadas de cebolla blanca picada
1 cucharadita de ajo picado
3 tomates pelados y picados
1 pimiento picado
1 cucharada de perejil picado
4 cucharadas de aceite con achiote
1 cucharada de harina de trigo
4 cucharadas de agua fría
2 huevos cocidos y picados
sal, comino, orégano

Preparación

Haga un refrito, con el aceite, la cebolla, el tomate, el pimiento, el ajo y el perejil, agréguele las lentejas o los garbanzos y sofríalos. Sazone al gusto. Déjelos cocinar un poco y añádales la harina disuelta en el agua fría. Cocine todo hasta que espese el jugo. Antes de retirar del fuego el guisado, añádale los huevos picados. Sirva con arroz.

Menestra de garbanzos

5 porciones

Ingredientes:

1 libra de garbanzos, remojados durante toda la noche anterior
1 cebolla paiteña finamente picada
1 pimiento picado
1 tomate pelado y picado
1 cucharadita de culantro picado
3 cucharadas de aceite con achiote
1 cucharadita de ajo machacado
2 cucharadas de nata fresca
sal, pimienta, comino

Preparación

Pele los garbanzos. Haga un refrito con todos los ingredientes, con excepción de los garbanzos y la nata. Agregue al refrito 1 taza de agua y déjelo cocinar durante 5 minutos. Después agregue los garbanzos y el agua suficiente para cubrir todo. Cocínelos hasta que espesen. Añada la nata y mezcle. Sirva la menestra caliente, acompañada de arroz.

Chanfaina con papas

8 porciones

Ingredientes:

1 menudo completo de borrego o de cerdo (hígado, corazón, riñones, tráquea)
2 cucharadas de ajo machacado
2 cebollas paiteñas finamente picadas
1 pimiento picado
1 ají picado
1 cucharada de culantro picado
1 cucharada de perejil picado
2 tomates picados
4 cucharadas de aceite con achiote
4 libras de papas peladas y picadas.
sal, pimienta y comino

Preparación

Lave bien el menudo y píquelo en trozos pequeños. Ponga todo en una olla, agregue el ajo, la sal, la pimienta y el comino. Añada media taza de agua fría, tape la olla y cocine revolviendo ocasionalmente. Cocine hasta que todo el líquido se consuma y las carnes estén casi cocidas. Agregue luego el resto de los ingredientes, sofría un rato y después añada agua hasta cubrirlo todo. Deje cocinar muy bien. Sirva con arroz.

Carne seca (charqui)

3 libras

Ingredientes:

3 libras de carne con mucha grasa, ya sea de res, o de cerdo o cualquier otra.
sal, comino, ajo machacado

Preparación

Abra delicadamente la carne sin separar los pedazos; haga como una cinta larga. Ponga más sal que de costumbre, pues debe quedar salada. Después ponga los aliños; friccione todo bien. Cuelgue esta tira larga en un cordel hasta que esté muy seca por el sol.

Nota: Esta carne, muy usada en casi toda América, es una forma primitiva del ahumado. Tiene que quedar muy seca y, antes de consumirla, deberá lavarse un poco.

Torta de papas

(Ver foto pág. 169)

6 porciones

Ingredientes:

6 libras de papas peladas, cocidas y reducidas a puré
2 cucharadas de aceite con achiote
2 huevos crudos

Relleno:

1 libra de carne de res o de cerdo picada
1 cebolla paiteña picada
1 cucharadita de culantro picado
1 pimiento picado
1 ají picado
2 tomates pelados y picados
3 cucharadas de aceite con achiote
2 huevos cocidos y picados
sal, comino

Preparación

Mezcle bien el puré de papas con los huevos y el aceite con achiote. En una olla ponga los ingredientes del refrito, con excepción de los huevos cocidos. Sofríalos hasta que la carne esté dorada. Agrégueles

½ taza de agua y cocínelos hasta que se consuma el jugo. Retírelos del fuego y añádales los huevos picados. En un molde engrasado ponga la mitad del puré, viértale encima el refrito y cúbralo con el resto del puré. Ase la torta en el horno a una temperatura de 350° hasta que dore. Sírvala caliente.

Papas con cáscara

(Ver foto pág. 73) **4 porciones**

Ingredientes:

2 *libras de papas medianas bien lavadas*
1 *taza de ají con queso y chochos (ver receta)*

Preparación

Ponga las papas en una olla, agrégueles una cucharada de sal y cúbralas con agua. Cocínelas hasta que se abran. Escúrrales toda el agua y deje la olla tapada durante 20 minutos para que se pongan arenosas. Sírvalas calientes, acompañadas de carne asada y ají con queso y chochos.

Niños envueltos (Coles rellenas)

(Ver foto pág. 168) **8 porciones**

Ingredientes:

16 *hojas de col blanca sanas*
½ *libra de carne de cerdo molida*
½ *libra de carne de res molida*
1 *cebolla paiteña finamente picada*
1 *cucharada de cebolla blanca finamente picada*
1 *cucharada de culantro picado*
2 *huevos*
1 *taza de pan remojado en leche*
5 *cucharadas de aceite con achiote*
sal, pimienta, comino.

Preparación

Pase las hojas de col por agua caliente hasta que se pongan suaves; escúrralas, déjelas enfriar y córtelas en dos partes, retirando la vena central. Aparte haga un refrito; agréguele las carnes y sofría durante unos minutos; sazone todo bien. Agregue luego un poquito de agua, tape el recipiente y deje cocinar un poco. Cuando haya secado toda el agua de las carnes, destape y sofría durante unos 5 minutos más. Agregue entonces el pan remojado y los huevos. Retire del fuego y mezcle todo bien. Coloque media hoja de col sobre la mesa, póngale relleno a todo lo largo y enróllela, siguiendo la dirección de las venitas de la hoja. Ajuste bien. Coloque las hojas enrolladas en una olla, bien arregladas una junto a la otra. Cúbralas con agua y cocínelas a fuego lento durante 30 minutos, hasta que toda el agua se seque. Si lo prefiere, puede también dorarlas en aceite o mantequilla. Sírvalas calientes, acompañadas de arroz o papas fritas.

Entremeses

Molloco (Verde majado)

4 porciones

Ingredientes:

4 *plátanos verdes cocidos con su cáscara*
2 *cucharadas de maní tostado y molido*
4 *cucharadas de mapeguira (manteca de cerdo con restos de fritada)*

Preparación

Retire del agua los plátanos cocidos, quíteles la piel y aplástelos o muélalos. Amáselos agregándoles la manteca y el maní. Haga pequeñas bolitas y sírvalas calientes como acompañamiento de café hervido.

Mellocos cocidos

4 porciones

Ingredientes:

1 *libra de mellocos*
1 *cucharada de cebolla blanca*
1 *cucharadita de culantro picado*
sal

Preparación

Lave los mellocos y cocínelos en agua con sal hasta que estén suaves. Escúrralos y sírvalos calientes, rociados con cebolla y culantro picados.

Mishqui (Tripa asada)

(Ver foto pág. 168) **4 porciones**

Ingredientes:

2 *metros de tripa de borrego o de cerdo bien lavada*
1 *cucharada de ajo machacado*
1 *cucharadita de comino en polvo*
1 *cucharadita de sal*
1 *cucharada de aceite con achiote*

Preparación

Lave bien la tripa, pero sin quitarle la grasa. Alíñela con la sal, el comino, el aceite con achiote y el ajo. Déjela reposar durante 2 horas. Córtela en trozos de 10 centímetros, y ase éstos sobre carbón bien encendido hasta que doren. Sírvalos calientes y cortados en trozos pequeños. Acompáñelos con mote, tostado, habas cocidas y un buen ají (ver recetas).

Maduros al horno

6-8 porciones

Ingredientes:

5 *maduros*
3 *cucharadas de mantequilla cruda*
½ *taza de azúcar*

Preparación

Corte longitudinalmente los maduros, póngalos en un molde o cristal refractario previamente enmantequillado, rocíelos con el azúcar y coloque sobre ellos trocitos de mantequilla. Áselos en el horno a una temperatura de 200° durante 15 minutos. Sírvalos calientes.

Ají preparado

Ingredientes:

2 *ajíes frescos*
4 *tomates de árbol*
1 *cucharada de culantro picado*
1 *cebolla blanca picada*
2 *tomates rojos, sanos y picados en cuadritos*
2 *cebollas paiteñas cortadas en plumitas*
4 *limones*
sal

Preparación

Pele las cebollas paiteñas y píquelas en plumitas. Lávelas con agua fría sin estrujarlas, póngales sal y limón, y déjelas encurtir. Licúe los ajíes con un poco de agua y de sal, y póngalos en otro recipiente.

Lave los tomates de árbol, cúbralos con agua, y déjelos hervir hasta que se partan. Sáquelos del agua, pélelos y licúelos con un poco de agua en que los cocinó.

Mezcle la cebolla encurtida, la cebolla blanca, el culantro, los tomates picados y el batido de los tomates de árbol. Revuelva todo bien, sazónelo con sal y limón, y vaya incorporando poco a poco el ají licuado hasta que se ajuste a su gusto.

Cuentos con papas – (Ver pág. 150)



Postres

Torta de camotes con naranjillas

6-8 porciones

Ingredientes:

1 libra de camotes dulces
1 libra de queso fresco rallado
1 taza de jugo de naranjillas
½ taza de harina de trigo
1 taza de azúcar
2 huevos batidos
2 cucharadas de mantequilla derretida

Preparación

Lave y cocine los camotes, escúrralos, pélelos y redúzcalos a puré. Agrégueles los demás ingredientes y mezcle todo bien para que no queden grumos. Vierta la preparación en un molde previamente engrasado y áselo en el horno a una temperatura de 300° hasta que dore. Sirva la torta fría o caliente.

Dulce de guayaba en tajadas

6 porciones

Ingredientes:

10 guayabas grandes maduras
1 taza de azúcar
1½ tazas de agua

Preparación

Lave las guayabas, pélelas, sáqueles las pepas y córtelas en tajadas pequeñas. Ponga en una olla todos los ingredientes y cocínelos hasta que se obtenga un almíbar mediano. Retire del fuego la olla y deje enfriar la preparación. Sirva el dulce acompañado de tajaditas de queso fresco.

Enrollados de dulce

8 porciones

Ingredientes:

3 yemas de huevo
3 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de harina de trigo
3 claras batidas a punto de nieve
1 cucharada de polvo para hornear
1 taza de mermelada de moras
1 cucharada de azúcar en polvo

Preparación

Bata las yemas, agrégueles el azúcar y siga batiendo. Incorpóreles la harina y el polvo para hornear, y por último añádales las claras. Vierta la mezcla en una lata engrasada y enharinada y ásela en el horno a una temperatura de 200° hasta que cuaje sin dorar. Voltee la preparación sobre un lienzo húmedo, cúbrala con la mermelada de moras o de cualquier otra fruta, haga un rollo y póngalo en el refrigerador durante 15 minutos. Rocíelo con el azúcar en polvo y córtelo en rodajas.

Dulce de zapallo

4-6 porciones

Ingredientes:

2 tazas de zapallo picado
1 taza de azúcar
4 yemas batidas
1 copa de ron

Preparación

Cocine el zapallo en una taza de agua hasta que esté muy suave. Ciérnalo en un cedazo, presionando para que pase la pulpa. Ponga en una paila la pulpa de zapallo junto con el azúcar y cocínela revolviendo hasta que tenga punto de bola. Retire del fuego la paila y siga batiendo la preparación hasta que se enfríe. Añádale las yemas y bata enérgicamente. Agregue el licor y siga batiendo. Vierta el dulce en un recipiente y sírvalo frío.

Turrones de maní

40 unidades

Ingredientes:

1 litro de miel de abejas
1 libra de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
4 claras batidas a punto de nieve
½ libra de maní tostado
hostias

Preparación

Cocine en una paila la miel de abejas con el azúcar hasta que tenga el punto de bola. Retire del fuego la paila y, sin dejar de batir, agregue la vainilla. Siga batiendo hasta que la mezcla se enfríe. Añada poco a poco las claras; continúe batiendo y agregue el maní. Coloque la mezcla por cucharaditas sobre hostias y tape éstas con otras hostias. Deje enfriar los turrones y guárdelos.

Budín de Maní

8-10 porciones

Ingredientes:

2 tazas de pan dulce remojado en leche
2 cucharadas de maní tostado y molido
2 cucharadas de maní tostado sin moler
1 huevo bien batido
4 cucharadas de azúcar
½ taza de leche
1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación

Mezcle todos los ingredientes, compruebe el nivel de azúcar y viértalos en un molde engrasado con mantequilla. Ase la preparación en el horno al baño de María hasta que dore aproximadamente una hora. Sírvalo frío.

Dulce de maní

10 porciones

Ingredientes:

1 taza de leche
½ libra de azúcar en polvo
½ libra de maní tostado y molido
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 taza de crema de leche batida

Preparación

Hierva la leche con el azúcar y déjela enfriar. Agréguele el maní, la vainilla y la crema de leche, mezcle bien todo. Vierta la preparación en un recipiente y póngalo en el refrigerador durante una hora.

Colada de máchica

6 vasos

Ingredientes:

2 litros de leche
½ libra de máchica
1 trozo de canela
azúcar.

Preparación

Ponga la leche a cocinar junto con la canela y azúcar a su gusto. Cuando hierva, añádale la máchica, previamente disuelta en 2 tazas de agua fría y luego cernida. Cocine la mezcla durante 15 minutos, revolviendo constantemente. Sírvala caliente o fría.

Caramelos de maní

2 libras

Ingredientes:

1 libra de azúcar
1 litro de agua
4 cucharadas de jugo de limón
2 libras de maní tostado

Preparación

Cocine en una paila el azúcar, el agua y el limón hasta que tomen punto de bola. Extienda la mezcla en un mármol previamente engrasado y déjela entibiar. Agréguele el maní, mezcle bien y nivélela para que quede de 2 centímetros de espesor. Antes que se enfríe córtela en tiras largas y después parta éstas en cuadritos. Déjelos enfriar separados uno de otros y envuélvalos en papel celofán.

Oriente

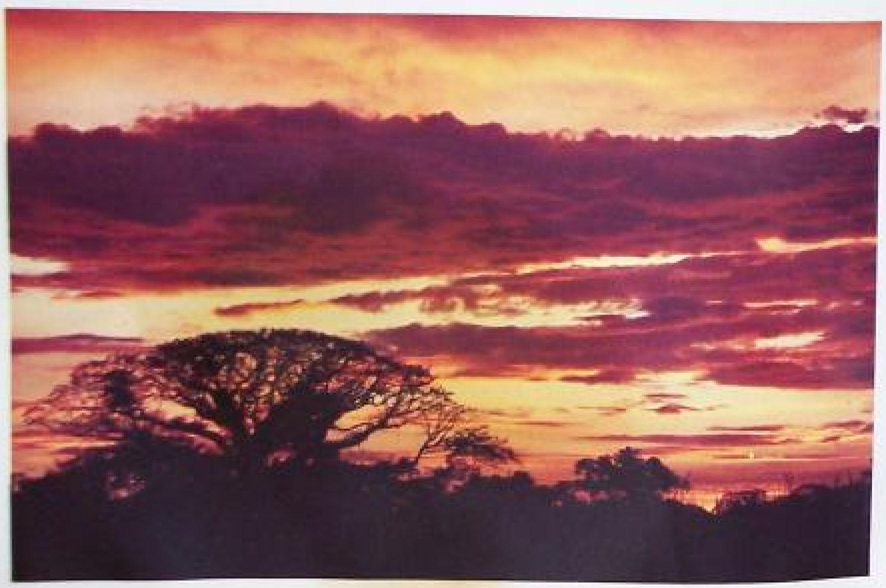
Provincias de Zamora Chinchipe, Morona Santiago, Pastaza y Napo

Son la región amazónica de la Patria: extenso territorio selvático surcado por grandes ríos. Alternan en ella ciudades y pueblos, con pequeños caseríos y con poblados indígenas. Viven en la región pueblos nativos como los Secoyas, Huaoranis, Quichuas, Simaras, Tetetes.

Los grupos indígenas tienen una cocina típica, caracterizada por la utilización de los recursos disponibles de caza y pesca y productos de la zona, como la yuca. Variedades de pescado, carne de guanta y guatuza, preparados de mono y lagarto son la base de una comida nutritiva y sabrosa, que se acompaña con chicha de yuca.

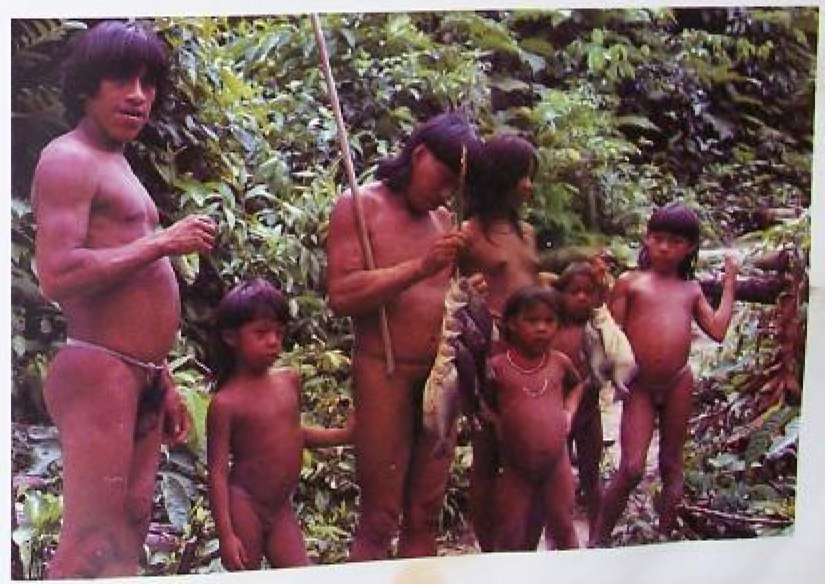
Muchos de los usos de estos grupos humanos son guardados con celoso secreto; ese secreto llega también a ciertas formas culinarias.

Con el avance de la civilización, un incontenible proceso de aculturación llega también a la comida. Y la presencia, cada vez más numerosa, de colonos de muchas regiones del país hace que se extienda por la región oriental la comida de la Sierra y la Costa.









Entradas

Tamales de yuca

8 unidades

Ingredientes:

Masa:

- 4 *tazas de yuca rallada*
- 4 *huevos ligeramente batidos*
- 1 *taza de queso fresco rallado*
- 2 *cucharadas de mantequilla caliente*
  sal y comino al gusto.

Relleno:

- 1 *libra de carne de cerdo, cocida y cortada en trozos*
- 2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 2 *cucharadas de aceite con achiote*
- 2 *ajíes cortados en tiritas*
  perejil para adornar, hojas de plátano.
  Sal y comino en polvo.

Preparación

Mezcle todos los ingredientes de la masa y sazónelos al gusto. Prepare el relleno, sofriendo la cebolla y la carne con el aceite. Sazone al gusto. Arme los tamales, rellénelos y adórnelos con el ají. Cocínelos al vapor durante 45 minutos. (Ver las instrucciones en la receta de las hayacas).

Tamales de maqueños

8 unidades

Ingredientes:

Masa:

- 8 *maqueños cocidos y molidos*
- 4 *huevos ligeramente batidos*
- 4 *onzas de queso fresco rallado*
- 4 *onzas de mantequilla*
- 1 *cucharadita de sal.*

Relleno:

- 1 *libra de carne de cerdo frita con sal, comino y ajo molidos*
  hojas de plátano.

Preparación

Muela los maqueños cocidos. Agregue el resto de los ingredientes y amase bien. Arme los tamales con la carne como relleno. Cocínelos al vapor durante 45 minutos.

Torta de fruta de pan

6-8 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de fruta de pan*
- 4 *cucharadas de mantequilla caliente*
- 1 *taza de queso fresco rallado*
- 2 *huevos batidos*
  sal al gusto.

Preparación

Lave bien la fruta de pan hasta retirar toda la gelatina. Cocínela en agua con sal. Pélela y redúzcala a puré. Agregue el resto de los ingredientes, mezclando todo bien. Ponga la masa en un molde engrasado y áselo a 350°, hasta que empiece a dorar. Sirva la torta caliente.

Quimbolitos de almidón de papa o papachina

10 unidades

Ingredientes:

- 1½ *tazas de almidón de papa*
- 1½ *tazas de queso fresco rallado*
- 1 *taza de azúcar*
- 1 *cucharadita de sal*
- 8 *huevos ligeramente batidos*
- ½ *taza de mantequilla caliente*
- 1 *cucharadita de polvo para hornear*
- 4 *cucharadas de pasas*
- ½ *taza de chicharrón*
  hojas de plátano.

Preparación

Mezcle bien todos los ingredientes hasta que todo se incorpore. Ponga 2 cucharadas soperas en cada hoja. Cocínelos al vapor durante 1 hora en una tamalera. (Ver las instrucciones en la receta de quimbolitos).

Empanadas de masa de arroz

30 unidades

Ingredientes:

Masa:

- 1 *libra de arroz cocido en agua con sal*

Relleno:

- 6 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 1 *diente de ajo machacado*
- 1 *taza de carne de cerdo, de res o de pollo, cocida y picada finamente*
- ½ *taza de arvejas tiernas cocidas*
- 2 *zanahorias amarillas cocidas y picadas*
- 1 *cucharadita de culantro picado*
- 2 *huevos cocidos y picados*
- 4 *cucharadas de leche.*
  aceite con achiote, sal, comino en polvo

Preparación

Cuando el arroz esté cocido y bien seco, páselo dos veces por el molino de grano. Amáselo bien y déjelo reposar cubierto con un paño.

En un sartén ponga todos los ingredientes, con excepción de la leche y los huevos. Sofríalos hasta que empiece a dorar la carne; agregue la leche y deje hervir. Después retire el sartén del fuego, agregue el huevo, mezcle y deje enfriar. Para extender la masa, coloque dentro de una bolsa plástica engrasada, una tras otra, pequeñas porciones en forma de bola. Retire la masa extendida de la bolsa; rellene y cierre las empanadas. Fríalas en abundante aceite caliente.

Nota: Se pueden servir fríos o calientes, cortados en tajadas.

Bollos de maduro

8 unidades

Ingredientes:

- 8 *maduros partidos en 3 pedazos*
- 1 *taza de azúcar*
- ½ *taza de harina de trigo*
- 4 *huevos batidos*
- 2 *cucharadas de manteca de cerdo*
  hojas de plátano.

Preparación

Cocine los maduros con cáscara, cuando estén pélelos. Muela los maduros y mézclelos con el resto de los ingredientes. Ponga 4 cucharadas soperas en cada trozo de hoja de plátano, dóblelas y cocine los bollos al vapor durante 1 hora. Después de cocidos, áselos en un horno fuerte, a 350°, durante 15 minutos.

Empanadas de maduro

8 unidades

Ingredientes: **Masa**

- 4 *maduros en trozos, cocidos con su cáscara*
- 3 *cucharadas de manteca de cerdo*
- 3 *cucharadas de harina de trigo*
- 2 *huevos batidos.*

Relleno:

- 2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 1 *cucharadita de culantro picado*
- 1 *tomate rojo picado*
- ½ *taza de queso fresco rallado*
  aceite con achiote
  sal, pimienta, comino

Preparación

Muela el maduro cocido. Mézclelo con la harina, la manteca y los huevos, hasta obtener una masa elástica. Prepare el relleno sofriendo todos los ingredientes. Sazónelo al gusto. Haga las empanadas y áselas en horno fuerte sobre un charol engrasado.

Zanahoria blanca revuelta

(Ver foto pág. 185) **4 porciones**

Ingredientes:

- 2 *libras de zanahoria blanca*
- 4 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 1 *cucharada de culantro picado*
- 4 *cucharadas de aceite con achiote*
- ½ *taza de queso fresco rallado*
  sal, pimienta, comino

Preparación

Lave, pele y cocine las zanahorias en abundante agua con sal. Cuando estén cocidas, escúrralas y manténgalas calientes. Aparte en un sartén haga un refrito con el aceite, la cebolla y el culantro, y sazónelo con sal, pimienta y comino. Agregue al refrito el queso rallado y mezcle bien. Parta las zanahorias por la mitad, longitudinalmente, adiciónelas al refrito y mezcle todo bien. Sírvalas inmediatamente.

Muchines de yuca fermentada

6-8 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de yuca pelada*

2 *yemas de huevo*
2 *cucharadas de mantequilla*
½ *taza de queso fresco rallado*
sal al gusto.

Preparación

Ralle toda la yuca y envuélvala en un paño de cocina; átelo fuertemente. Colóquele un peso encima que ejerza la presión suficiente para que después de dos días haya escurrido todo el jugo. Transcurrido este tiempo, haga dos bolas con la yuca.

Ponga agua a calentar en una olla grande; cuando hierva, suelte en ella una bola de yuca; déjela cocinar durante 10 minutos, hasta que tome color dorado; luego, con una espumadera, retire la bola del agua, déjela enfriar un poco y separe con las manos toda la parte exterior que tenga color dorado. Sumérjala de nuevo en el agua hirviendo y cocínela durante otros 10 minutos.

Repita la misma operación hasta cocinar la totalidad de la yuca. Colóquela en un tazón y agréguele las yemas, la mantequilla y el queso rallado; sazónela con sal al gusto. Amase luego hasta incorporarlo todo. Forme pastelitos con la masa y áselos al carbón o sobre la plancha. Sírvalos calientes.

Yuca frita

4 porciones

Ingredientes:

2 *libras de yuca*
1 *huevo ligeramente batido*
aceite para freír.

Preparación

Pele y cocine la yuca en agua con sal; escurra después el agua. Pase los trozos de yuca por el huevo batido. Fría en abundante aceite caliente. Sirva en seguida; acompañe la yuca con carne o con chorizo fritos.

Sopas

Sopa de camarones con verde

8 porciones

Ingredientes:

1 *libra de camarones frescos, con cáscara*
3 *plátanos verdes*
2 *dientes de ajo*
1 *cucharada de cebolla paiteña muy finamente picada*
1 *pimiento picado*
1 *cucharada de perejil picado*
4 *cucharadas de aceite con achiote*
sal, pimienta y comino.

Puré de yuca

4 porciones

Ingredientes:

1 *libra de yuca cocida en agua con sal*
2 *huevos*
2 *cucharadas de mantequilla caliente*
¼ *de taza de leche caliente.*

Preparación

Cocine la yuca y escúrrala. Aún caliente, redúzcala a puré. Agregue en seguida la mantequilla y bata fuertemente. Después, agregue los huevos uno por uno. Siga batiendo. Por último, añada poco a poco la leche, hasta lograr un puré suave. Sírvalo caliente, acompañado con carne frita.

Pasteles de yuca cocida

8 unidades

Ingredientes:

1 *libra de yuca, cocida y reducida a puré*
1 *huevo*
2 *cucharadas de mantequilla caliente*
4 *cucharadas de queso fresco rallado*
aceite para freír, sal.

Preparación

Mezcle bien la yuca con la mantequilla y el huevo. Compruebe la sal. Tome una porción de masa, haga una bolita y rellénela con queso. Forme así los pastelitos. Fríalos en un sartén caliente con muy poco aceite, hasta que doren por ambos lados. Sírvalos rociados con azúcar.



Chupo de pescado – (Ver pág. 183)

(Ver pág. 183) Fréjol con patas de cerdo



Preparación

Lave muy bien los camarones y pélelos. Ponga las cáscaras de los camarones en una olla; cúbralas con agua y cocine durante 15 minutos. Licúe estas cáscaras con su agua y ciérnalas en un cedazo muy fino. Guarde el líquido cernido. En una olla prepare un refrito con el aceite, el ajo, la cebolla, el pimiento y el perejil; sazone con todos los aliños. Lave bien los camarones, sáqueles la vena negra y agréguelos al refrito. Sofría durante 10 minutos. Licúe ahora los verdes con el líquido cernido, agregándoles agua fría si estuviere muy espeso. Ponga este licuado sobre el sofrito de los camarones y cocine a fuego medio durante 20 minutos, revolviendo constantemente. Esta sopa es espesa y puede agregársele yuca.

Sancocho de pescado

(Ver foto pág. 184) **6 porciones**

Ingredientes:

1 *cabeza de pescado*
1 *rama de cebolla blanca*
1 *tomate pelado y picado*
1 *rama de perejil*
1 *cucharadita de ajo machacado*
1 *libra de yuca pelada y cortada en trozos*
2 *plátanos verdes cortados en tajadas largas*
4 *cucharadas de aceite con achiote*
1 *limón*
6 *rodajas de pescado*
8 *tazas de agua*
sal, pimienta, orégano.

Preparación

Haga un caldo con la cabeza de pescado, la cebolla, el tomate, el perejil, el ajo y los aliños. Cocine durante una hora. Después cierna el caldo y póngalo en una olla; agregue el plátano, el jugo de limón y el aceite, y cocine durante 15 minutos, hasta que el plátano esté suave. Después agregue la yuca, deje cocinar un poco y añada el pescado en rodajas. Cocine a fuego lento hasta que todo esté suave.

Sango de choclos y verde

6 porciones

Ingredientes:

3 *choclos rallados*
2 *plátanos verdes rallados*
2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
1 *cebolla paiteña finamente picada*
1 *pimiento picado*
1 *cucharada de culantro picado*
1 *tomate pelado y picado*
5 *cucharadas de aceite con achiote*
2 *cucharadas de maní tostado y molido*
2 *litros de agua*
sal y comino

Preparación

Haga un refrito con el aceite, las cebollas, el pimiento, el culantro, el tomate, la sal y el comino. Agregue el maní y sofría. Añada dos litros de agua hirviendo y deje cocinar durante 5 minutos. Agregue los choclos y los plátanos rallados. Cocine revolviendo continuamente durante 20 minutos. Sirva el sango caliente, acompañado de un buen ají.

Sopa del tena

8-10 porciones

Ingredientes:

2 *patas de res, cocidas, deshuesadas y picadas en trozos pequeños*
2 *cebollas paiteñas muy finamente picadas*
½ *libra de cuero de cerdo cocido y picado en trozos*
½ *libra de tocino finamente picado*
2 *cucharadas de manteca de cerdo*
1 *taza de zanahorias amarillas finamente picadas*
1 *cucharada de perejil picado*
10 *camotes cocidos con cáscara y pelados después*
10 *tazas de agua*
Sal y comino

Preparación

Ponga en una olla la manteca, la cebolla, el perejil, la zanahoria, el cuero y el tocino; sofría durante unos 10 minutos. Sazone con sal y comino. Agregue agua hasta cubrir; cocine durante 20 minutos. Después ponga los camotes partidos por la mitad y el agua necesaria para hacer la sopa. Cocine hasta que se incorporen los sabores. Sirva la sopa caliente.

Aguado de pato con yuca

8 porciones

Ingredientes:

1 *pato bien limpió y cortado en trozos*
2 *libras de yuca, cortada en trozos*
2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
2 *dientes de ajo machacados*
1 *cucharada de culantro picado*
6 *tazas de agua*
½ *taza de arvejas tiernas cocidas*
½ *taza de zanahoria amarilla picada*
1 *taza de arroz lavado crudo*
2 *cucharadas de aceite con achiote*
sal, comino, orégano

Preparación

Ponga el pato en una olla; cúbralo con agua fría; agregue 1 cucharada de sal y el ajo. Cocínelo hasta que la carne esté suave. Aparte, en un sartén, haga un refrito con aceite, cebolla, culantro y los aliños; cuando el pato esté suave, agréguele el refrito. Añada simultáneamente la yuca y cocine durante 20 minutos. Añada después el arroz, las zanahorias y las arvejas. Compruebe la sal y termine de cocinar todo, hasta que quede espeso.

Chupe de pescado

(Ver foto pág. 181) **6 porciones**

Ingredientes:

1 *libra de filete de pescado*
1 *libra de papas peladas y picadas*
4 *onzas de maní tostado y licuado con un poco de leche*
3 *ramas de cebolla blanca finamente picadas*
1 *taza de leche*
harina de trigo
sal, pimienta, comino

Preparación

Corte el filete en 6 pedazos, lávelos, séquelos y alíñelos con sal y pimienta. Páselos por un poco de harina para que pierdan la humedad que les quedá, sacúdalos para eliminar el exceso de harina y fríalos en aceite bien caliente; no los mueva antes de ver el orillo inferior ya dorado.

A medida que estén listos, vaya colocándolos en un recipiente. En una olla ponga la cebolla blanca picada, con un poco del aceite que le quedó después de freír el pescado, y un poco de achiote derretido.

Haga un refrito, agregue sal, pimienta, comino y un poquito de orégano. Cuando la cebolla esté empezando a dorar, agregue las papas picadas y siga refriendo un rato; después añada el maní tostado previamente licuado, deje hervir durante 10 minutos, y agregue la cantidad de agua hirviendo necesaria para 6 porciones.

Deje cocinar las papas, revolviendo de vez en cuando, hasta que quede una sopa espesa y bien condimentada. Entonces agregue el pescado frito y la taza de leche, deje hervir durante 10 minutos y retíre del fuego.

Platos

Fréjol con orejas, patas o cuero de cerdo

(Ver foto pág. 181) **8 pociones**

Ingredientes:

2 *orejas de cerdo, ó 4 pattas, ó 1 libra de cuero de cerdo*
1 *libra de fréjol "bolón", seco y remojado desde la víspera*
1 *cebolla paiteña finamente picada*
1 *pimiento finamente picado*
2 *cucharadas de perejil picado*
3 *cucharadas de aceite*
achiote (manteca de color)
sal, pimienta, comino

Preparación

La víspera lave el fréjol y déjelo en remojo en abundante agua fría. Lave bien las orejas, las patas o el cuero, cocínelos en una olla con 2 litros de agua hirviendo sin sal; cuando hierva retire la espuma de la superficie.

Agregue el fréjol previamente escurrido. Deje cocinar hasta que todo esté muy suave. Saque las orejas, las patas o el cuero, píquelos en trozos pequeños y póngalos otra vez en la olla.

Aparte haga un refrito con la cebolla, el pimiento, el perejil, el aceite, achiote, sal, pimienta y comino. Agregue el refrito a los demás ingredientes y deje cocinar hasta que se deshaga el fréjol y la preparación se haga espesa.

Nota: Para hacer la menestra de fréjol solo se suprimen las orejas (o las patas o el cuero de cerdo) y se pone el fréjol en agua hirviendo con un poco de aceite hasta que ablande. El resto es igual: Se agrega el refrito y se deja espesar.

En la cocina diaria del litoral ecuatoriano se acostumbra servir estos platos.



Sancocho de Pescado – (Ver pág. 182)

(Ver pág. 199) *Corvina Frita*





Zanahoria blanca revuelta – Pastelitos de zanahoria blanca – (Ver págs. 163 y 179)

Torta de papachina

6 porciones

Ingredientes:

- 2 *libras de papachina, cocidas en agua con sal*
- 2 *huevos crudos*
- 2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- ½ *taza de queso fresco rallado*
- 4 *cucharadas de aceite con achiote*
- *sal, comino*

Preparación

Pele las papachinas, cocínelas y redúzcalas a puré. Agrégueles los demás ingredientes y mezcle bien. Engrase una cazuela de barro, vierta en ella la preparación y ase al horno. Sírvala caliente, acompañada de carne asada, arroz y ají.

Cariucho

4 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de papas pequeñas, cocidas con cáscara en agua con sal*
- 2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 2 *cucharadas de aceite con achiote*
- 1 *cucharadita de comino molido*
- 2 *cucharadas de nata fresca*
- *sal al gusto.*

Preparación

Pele las papas. En una olla haga un refrito con el aceite y la cebolla. Sazónelo, agréguele la nata y mezcle bien. Añada las papas enteras y vuelva a mezclar. Sírvalas calientes acompañando cualquier tipo de carne, o simplemente con arroz.

Ubre estofada

6 porciones

Ingredientes:

- *1 libra de ubre cocida en agua con sal y cebolla*
- *1 libra de papas peladas y picadas*
- *½ taza de arvejas tiernas cocidas*
- *1 zanahoria amarilla picada*
- *1 tomate pelado y picado*
- *1 cucharadita de culantro picado*
- *1 diente de ajo picado*
- *2 cucharadas de aceite con achiote*
  sal, pimienta, comino.

Preparación

Pique en trozos pequeños la ubre ya cocida y debidamente escurrida. Póngala en una olla, agregue los demás ingredientes y sofría todo durante 15 minutos. Compruebe la sazón. Cubra con agua y deje cocinar hasta cuando las papas estén suaves y el jugo espeso. Sirva con arroz blanco.

Seco de guanta

8 porciones

Ingredientes:

- *4 libras de carne de guanta cortada en trozos pequeños*
- *1 litro de chicha o de vinagre de guineos*

Refrito:

- *2 cebollas paiteñas picadas finamente*
- *2 cucharadas de cebolla blanca picada*
- *2 pimientos picados finamente*
- *1 ají picado*
- *1 cucharada de ajo machacado*
- *4 cucharadas de culantro picado*
- *2 cucharadas de chillangua picada*
- *2 cucharadas de maní tostado y molido*
- *2 tomates picados*
- *4 cucharadas de aceite con achiote*
  sal, comino.

Preparación

Ponga la carne en un recipiente hondo, agregue la chicha o el vinagre, cúbrala bien y déjela reposar durante 2 horas. Aparte haga un refrito con todos los ingredientes. Agregue después la carne, mezcle bien todo y deje cocinar a fuego lento hasta que esté suave. Sírvala con arroz.

Tortillas de plátano y yuca con chicharrón o queso

12-16 unidades

Ingredientes:

- *4 plátanos verdes*
- *2 libras de yuca*
- *½ libra de chicharrones ó ½ libra de queso fresco*
- *4 cucharadas de manteca de cerdo*
  sal.

Preparación

Pele los plátanos, córtelos en trozos y cocínelos en agua con sal hasta que estén muy suaves. Pele las yucas, córtelas en trozos y cocínelos en agua con sal hasta que estén suaves. Cuando estén cocidos los plátanos y las yucas, muélalos muy finamente, póngalos en un tazón, agregue la manteca y amase hasta lograr una masa suave y uniforme. Machaque el chicharrón con un mazo o bolillo y agrégueselo a la masa. Amase bien, haga tortitas y áselas a la plancha o en un tiesto de barro. Si va a usar queso en vez de chicharrón, desmenúcelo y agrégueselo a la masa. Sírvalas con café caliente.

Estas tortillas se sirven en los pueblos costeños.

Postres

Dulce de mamey

4 porciones

Ingredientes:

- *4 tazas de pulpa de mamey*
- *2 tazas de panela rallada*
- *2 cucharadas de jugo de limón*
- *1 taza de jugo de naranja*
- *1 trozo de canela.*

Preparación

Coloque todos los ingredientes en una paila o en una olla gruesa. Cocínelos a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mezcla tome punto. El dulce debe quedar bien espeso. Retírelo del fuego y déjelo enfriar antes de servirlo.

Torta dulce de papachina

8 porciones

Ingredientes:

- *2 libras de papachina*
- *4 cucharadas de mantequilla*
- *1 taza de azúcar*
- *1 copa de aguardiente*
- *1 cucharadita de anís chiquito*
- *1 taza de leche*

Preparación

Lave las papachinas y cocínelas en agua hasta que estén suaves. Pélelas y redúzcalas a puré. Mézclelas con el resto de los ingredientes, compruebe el nivel de azúcar y ponga la mezcla en un molde engrasado. Ase la torta en el horno a una temperatura de 350° hasta que dore.

Postre de guineos

4 porciones

Ingredientes:

- *4 guineos*
- *2 huevos*
- *1 taza de leche*
- *½ taza de azúcar*
- *2 cucharadas de mantequilla caliente*
  canela en polvo.

Preparación

Engrase un cristal refractario con un poco de mantequilla caliente. Pele los guineos, córtelos en rodajas y acomódelos dentro del molde. Cúbralos con el resto de la mantequilla. Bata bien los huevos, agrégueles el azúcar, siga batiendo y después añádales la leche. Vierta esta mezcla sobre los guineos y espolvoréelos con la canela. Áselos en el horno a una temperatura de 350° hasta que doren. Sírvalos calientes o fríos.

Pan de guineo

(Ver foto pág. 77)

20 tajadas

Ingredientes:

- *2 tazas de harina*
- *1½ tazas de azúcar*
- *½ cucharadita de sal*
- *1 cucharadita de bicarbonato*
- *1 cucharadita de polvo para hornear*
- *½ taza de mantequilla o margarina*
- *1 cucharadita de esencia de vainilla*
- *3 huevos*
- *1 taza de guineo picado*
- *1 cucharadita de jugo de limón*
- *10 cucharadas de leche.*

Preparación

Cierna juntos la harina, el azúcar, la sal, el bicarbonato y el polvo para hornear. Ponga en la licuadora la mantequilla, la vainilla, los huevos, el guineo picado, el limón y la leche y licúelos. Cuando todo esté cremoso, agréguelo a la harina y bata cuidadosamente. Engrase y enharine dos moldes rectangulares y vierta en ellos la preparación. Ase los panes en el horno a una temperatura de 350° hasta que doren.

Torta de choclo con queso y miel

10 porciones

Ingredientes:

- *2 tazas de choclo molido*
- *4 cucharadas de mantequilla derretida*
- *1 taza de queso fresco rallado*
- *½ cucharadita de sal*
- *2 huevos batidos*

Miel:

- *1 taza de azúcar*
- *1 taza de agua.*

Preparación

Mezcle todos los ingredientes, con excepción del azúcar y el agua. Vierta la preparación en un molde bien engrasado y ásela en el horno a una temperatura de 300° hasta que dore. Mientras tanto, prepare un almíbar con el azúcar y el agua, y manténgalo caliente. Cuando saque del horno la torta, báñela con el almíbar, déjela reposar y sírvala.





Galápagos



Se les ha llamado las "Islas Encantadas" por la exótica belleza de su paisaje volcánico y la riqueza de su fauna, única en el mundo. Esa fauna, con extrañas supervivencias biológicas, sugirió a Darwin su teoría de la evolución de las especies. Por todo ello, las Galápagos son algo único en el mundo y han sido incluidas en la lista del patrimonio de la humanidad.

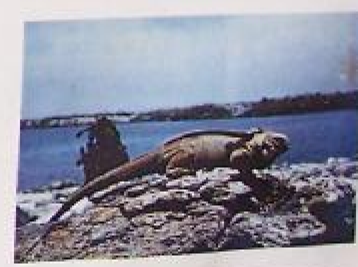
A pesar de estar en plena línea ecuatorial, las islas disfrutan de clima delicioso. Ello hace aún más codiciable la visita al Archipiélago.

Así como la fauna de las islas es exótica —las criaturas más admiradas son las tortugas gigantes, que han dado al archipiélago su nombre, y las iguanas—, su fauna submarina es riquísima.

Esos frutos del mar, de los cuales los más abundantes son el atún y el bacalao, presiden la cocina de los pequeños restaurantes de Puerto Baquerizo y Progreso, Puerto Ayora, Puerto Villamil y Santo Tomás.

Pero hay también ganado vacuno y cabruno, que permiten variar los menús.

Con todo ello la fascinante aventura del viaje a las Islas recibe su complemento culinario.



Entradas

Cebiche de pescado

4 porciones

Ingredientes:

1 *libra de filete de corvina*
½ *taza de jugo de limón*
1 *cucharadita de sal*
1 *cebolla paiteña cortada en rodajas muy finas*
1 *tomate rojo picado muy finamente*
1 *cucharadita de perejil picado*
½ *ají rojo finamente picado*

Preparación

Corte los filetes de corvina en pedazos pequeños. Coloque los pedazos de corvina en un recipiente, junto con todo el jugo de limón; agrégueles la sal que considere conveniente y déjelos macerar durante 3 horas. Agregue la cebolla, el tomate, el perejil y el ají; mezcle bien, compruebe la sal y sirva el preparado bien frío.

Nota: Acompañe el cebiche con pan tostado y canguil.

Buñuelos de bacalao

20 unidades

Ingredientes:

½ *libra de bacalao*
2 *papas peladas, cocidas y reducidas a puré*
2 *cucharadas de queso rallado*
1 *huevo*
sal, pimienta y bizcocho molido

Preparación

Deje el bacalao en remojo durante la noche. Al día siguiente, cocínelo en agua hirviendo hasta que esté suave. Escurra el agua. Desmenúcelo, cuidando de retirar las espinas y la piel. Mezcle bien el puré de papas, el bacalao, el queso y los huevos. Añada sal y pimienta al gusto. Con esta masa forme los buñuelos; pase cada bolita por entre el bizcocho molido, en forma tal que quede envuelta en miga. Fríalos en aceite caliente. Sírvalos con papas fritas o con ensalada.

Torrejas de bacalao

4 porciones

Ingredientes:

½ *libra de bacalao, remojado durante toda la noche*
1 *rama de cebolla blanca*
2 *dientes de ajo picados*
2 *huevos*
4 *cucharadas de leche*
3 *cucharadas de harina de trigo*
½ *taza de salsa de cebolla encurtida*
1 *tomate en rodajas*
lechuga picada finamente, rodajas de limón
sal, pimienta y comino en polvo, aceite para freír

Preparación

Cocine el bacalao en agua con cebolla y ajo. Escúrralo y desmenúcelo. Bata los huevos, agregue poco a poco la leche y la harina hasta lograr una masa ligera. Sazone con pimienta y comino. Agregue el bacalao, mezclando todo bien. Fría por cucharadas en abundante aceite caliente. Sirva las torrejas con la salsa de cebolla, los tomates, la lechuga y el limón.

Langosta apanada

4 porciones

Ingredientes:

1 *langosta de 2 libras*
3 *huevos batidos*
½ *taza de bizcocho molido*
sal, pimienta
rodajas de limón
mantequilla y aceite para freír

Preparación

Cocine la langosta en agua hirviendo con sal, cebollas y un tomate. Déjela enfriar en el mismo caldo. Retire la concha de la langosta, saque suavemente la carne y córtela en rodajas. Sumerja cada una de éstas en los huevos, batidos con la sal y la pimienta, y luego páselas por entre el bizcocho molido, de manera tal que queden cubiertas de miga. Fríalas en aceite con mantequilla.

Torta de pescado

8 porciones

Ingredientes:

2 *libras de pescado, cortado en trozos pequeños*
4 *cucharadas de harina*
2 *libras de papas, peladas y cocidas*
1 *cebolla paiteña, cortada en rodajas finas y encurtidas con sal y limón*
2 *tomates rojos cortados en tajadas delgadas*
½ *taza de bizcocho o rosca molidos*
2 *huevos batidos*
2 *cucharadas de mantequilla*
aceite para freír
sal, pimienta, comino en polvo

Preparación

Aliñe el pescado con la sal, la pimienta y el comino. Pase los trozos por la harina y fríalos en aceite caliente. Corte las papas en tajadas. Engrase un molde con la mantequilla y espolvoréele la mitad del bizcocho molido. Cúbralo luego con la mitad de las papas tajadas. Como relleno ponga el pescado frito, la cebolla y los tomates, arreglando todo bien. Ponga encima el resto de las papas, luego los huevos batidos y, por último, el resto del bizcocho molido, cubriéndolo todo. Ase la torta en horno caliente (350°), hasta que dore bien. Sírvalo caliente como entrada.

Pastel de pescado

6 porciones

Ingredientes:

1 *libra de filetes de pescado*
1 *rama de cebolla blanca*
2 *dientes de ajo machacados*
3 *huevos*
1 *taza de rosca o bizcocho molido*
1 *pimiento verde picado finamente*
1 *ají rojo picado finamente*
2 *huevos cocidos y cortados en rodajas*
4 *cucharadas de mayonesa*
1 *cucharadita de mostaza*
hojitas de perejil
sal y pimienta al gusto.

Preparación

Cocine el pescado con la cebolla, el ajo y la sal durante 10 minutos; luego escúrralo y desmenúcelo, retirando la piel y las espinas. Bata bien los huevos, agrégueles el bizcocho molido, el pimiento, el ají, la sal y la pimienta. Mézclelos con el pescado desmenuzado. Ponga la mezcla en un molde bien engrasado y llévela al horno fuerte (350°), hasta que dore. Mezcle la mayonesa con la mostaza. Cuando esté dorado el pastel, sáquelo caliente del molde y déjelo enfriar. Sírvalo cubierto con la mayonesa y decorado con las rodajas de huevo y las hojitas de perejil.

Conchas a la brasa

(Ver foto pág. 192) **4 porciones**

Ingredientes:

40 *conchas "prietas"*
4 *limones.*

Preparación

Lave bien las conchas, colóquelas, sobre una parrilla, a la brasa, y déjelas abrir. (Si no tiene parrilla, puede ponerlas sobre la plancha). Sírvalas en seguida, rociadas con jugo de limón.

Nota: Este plato se acompaña con chifles y ají costeño (ver recetas), además de un buen vaso de cerveza fría.

Ensalada de atún con papas

(Ver foto pág. 192) **6-8 porciones**

Ingredientes:

1 *lata de atún*
2 *libras de papas peladas, cocidas y cortadas en cubitos*
1 *cebolla paiteña encurtida con sal y limón*
1 *tomate rojo finamente picado*
1 *pimiento verde picado*
1 *cucharadita de perejil picado*
sal, pimienta, jugo de limón

Preparación

Mezcle todos los ingredientes. Sazone al gusto. Sirva la ensalada acompañada de chifles.

Salsa de cebolla

Ingredientes:

2 *cebollas paiteñas cortadas en rodajas muy finas*
2 *limones*
4 *cucharadas de cebolla blanca finamente picada*
2 *cucharadas de perejil y culantro picado*
1 *tomate rojo finamente picado*
2 *tomates de árbol cocidos en agua*
sal

Preparación

Pele, corte y lave la cebolla paiteña en agua fría. Escúrrala y agréguele el jugo de los limones. Deje encurtir durante 5 minutos. Añada la cebolla blanca, el perejil, el culantro y el tomate picados y mezcle. Retíreles la piel a los tomates de árbol cocidos, aplástelos con un tenedor y agrégueselos a las cebollas. Mezcle bien.



Conchas a la brasa – (Ver pág. 191)

(Ver pág. 191) Ensalada de atún





Sopa marinera – (Ver pág. 193)

Sopas

Sopa marinera

(Ver foto pág. 193)

8 porciones

Ingredientes:

1 libra de camarones pelados
8 tenazas de cangrejos
25 almejas con su concha
2 libras de rodajas de pescado
2 cucharadas de cebolla blanca picada
2 cucharadas de cebolla paiteña picada
1 tomate pelado y picado
1 cucharada de perejil picado
2 cucharadas de aceite con achiote
2 cucharadas de maní tostado y molido
sal, pimienta y comino.

Preparación

En una olla prepare un refrito con las cebollas, el tomate, el perejil y el aceite. Sazone con los aliños. Después agregue el maní, mezcle bien y agregue 3 litros de agua hirviendo; tape y deje cocinar durante 5 minutos. Ponga ahora las almejas y las tenazas; cocine durante 1 hora. Por último, agregue los camarones y el pescado, y cocine a fuego lento durante 15 minutos. Sirva en seguida.

Caldo de bagre

(Ver foto pág. 196)

4 porciones

Ingredientes:

- 1 *cabeza de bagre*
- 4 *rodajas de bagre*
- 1 *libra de yuca pelada y cortada en trozos*
- 1 *cucharada de cebolla blanca picada*
- 1 *cucharadita de ajo machacado*
- 2 *tomates picados*
- 1 *cucharadita de culantro picado*
- 2 *cucharadas de aceite*
  sal, pimienta, comino

Preparación

Haga un refrito con el aceite, la cebolla, el ajo, los tomates y el culantro. Sazone con los aliños. Agregue la cabeza de bagre y sofría. Después cubra con agua y deje cocinar durante 45 minutos. Cierna el caldo y póngalo otra vez al fuego. Agregue la yuca y déjela cocinar hasta que esté suave. Ponga entonces las rodajas del pescado y cocine todo a fuego lento durante 15 minutos. Sirva el caldo en seguida.

Platos

Bacalao al horno

4 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de bacalao, remojado durante 12 horas*
- 4 *cucharadas de jugo de limón*
- 1 *cucharadita de comino molido*
- 4 *tomates partidos en mitades*
  sal, pimienta, orégano.

Preparación

Lave bien el bacalao remojado, quítele la piel y las espinas, y córtelo en lonjas. Póngalo en un tazón, agréguele el jugo de limón y el comino, y déjelo reposar durante 2 horas. Coloque las lonjas en un molde previamente engrasado; ponga alrededor los tomates y espolvoréelos con la sal, la pimienta y el orégano. Lleve el molde al horno, a una temperatura de 350°, y sáquelo cuando los tomates estén dorados. Sirva acompañado de arroz, sango de verde y ají (ver recetas).

Sopa de ostiones

4 porciones

Ingredientes:

- 2 *tazas de ostiones con su jugo (25 ostiones aproximadamente)*
- 1 *litro de caldo de cabezas de pescado, bien sazonado y cernido*
- 1 *libra de yuca cortada en trozos pequeños*
- 1 *tomate pelado y picado*
- 1 *cucharada de perejil picado.*

Preparación

Ponga al fuego el caldo de pescado con la yuca y el tomate; deje cocinar a fuego lento hasta que la yuca esté suave. Agregue el perejil y los ostiones; deje hervir, compruebe la sazón y retire en seguida del fuego.

Nota: Esta sopa, muy criolla, se sirve con chifles.

Pastel de bacalao

8 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de bacalao, remojado durante 12 horas*
- 2 *tazas de pan remojado en leche*
- 4 *cucharadas de mantequilla caliente*
- 4 *huevos ligeramente batidos*
- ½ *taza de arvejas tiernas cocidas*
- 1 *cucharadita de perejil picado*
- 1 *tomate finamente picado*
- 1 *pimiento verde picado*
- 1 *ají picante muy finamente picado*
  sal y pimienta al gusto.

Preparación

Ponga a cocinar el bacalao con las cebollas, el ajo y el jugo de un limón, hasta que esté suave. Después escúrralo y desmenúcelo. Mezcle todos los ingredientes; ajuste la sazón. Póngalos en un molde engrasado y ase en horno fuerte hasta dorar el pastel. Sírvalo caliente.

Arroz con bacalao

6 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de bacalao seco, remojado toda la noche*
- 1 *libra de arroz*

Refrito:

- 1 *cebolla paiteña cortada en plumas*
- 1 *pimiento cortado en tiritas*
- 1 *tomate picado finamente*
- 2 *dientes de ajo picados finamente*
- ½ *ají picado muy finamente*
- 1 *libra de fréjol tierno cocido*
- 8 *cucharadas de aceite con achiote*
  comino

Preparación

Lave bien el bacalao, córtelo en trocitos pequeños y déjelo aparte. En una olla haga el refrito, luego agregue los fréjoles y el pescado; sofría un rato. Agregue el arroz lavado, mezcle todo bien y cubra con agua hasta 2 centímetros por encima del arroz. Sólo ahora pruebe la sal; ponga la cantidad necesaria y deje cocinar hasta que el arroz abra bien. Sirva acompañado de chifles.

Arroz con mariscos

(Ver foto pág. 197)

8-10 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de calamares limpios y cortados en rodajas*
- 1 *libra de camarones crudos pelados*
- 25 *ostiones sin sus conchas*
- 25 *conchas prietas picadas, con su jugo*
- 25 *almejas con sus conchas*
- 1 *cebolla paiteña finamente picada*
- 1 *pimiento picado*
- 1 *ají picado*
- 1 *cucharadita de culantro picado*
- 6 *cucharadas de mantequilla*
- 2 *dientes de ajo picados*
- 2 *cucharadas de aceite con achiote*
- 2 *libras de arroz*
  sal, pimienta, comino

Preparación

En una olla grande ponga todos los ingredientes, con excepción del arroz, y sofríalos durante 20 minutos. Después agregue el arroz lavado y sofría durante unos minutos. Añada agua caliente hasta 2 centímetros por encima del arroz. Tápelo y cocínelo hasta que esté listo.

Arroz con almejas

6 porciones

Ingredientes:

- 50 *almejas con su concha*
- 2 *cucharadas de cebolla blanca picada*
- 2 *dientes de ajo picados*
- 2 *cucharadas de aceite con achiote*
- 1 *libra de arroz*
- 1 *taza de leche de coco*
  sal, pimienta, comino.

Preparación

En una olla ponga el aceite, la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta y el comino. Sofría durante 5 minutos; después ponga las almejas y sofría durante otros 5 minutos. Agregue agua hasta cubrir, tape y cocine durante 10 minutos. Ahora agregue el arroz lavado y la leche de coco; compruebe la sazón y haga el arroz.

Arroz con calamares

6 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de calamares bien lavados (ver receta de calamares apanados)*
- 1 *cebolla paiteña picada*
- 1 *pimiento picado*
- 1 *cucharada de perejil picado*
- 1 *ají picado*
- 2 *dientes de ajo picados*
- 6 *cucharadas de aceite con achiote*
- 1 *libra de arroz*
  sal, pimienta, comino

Preparación

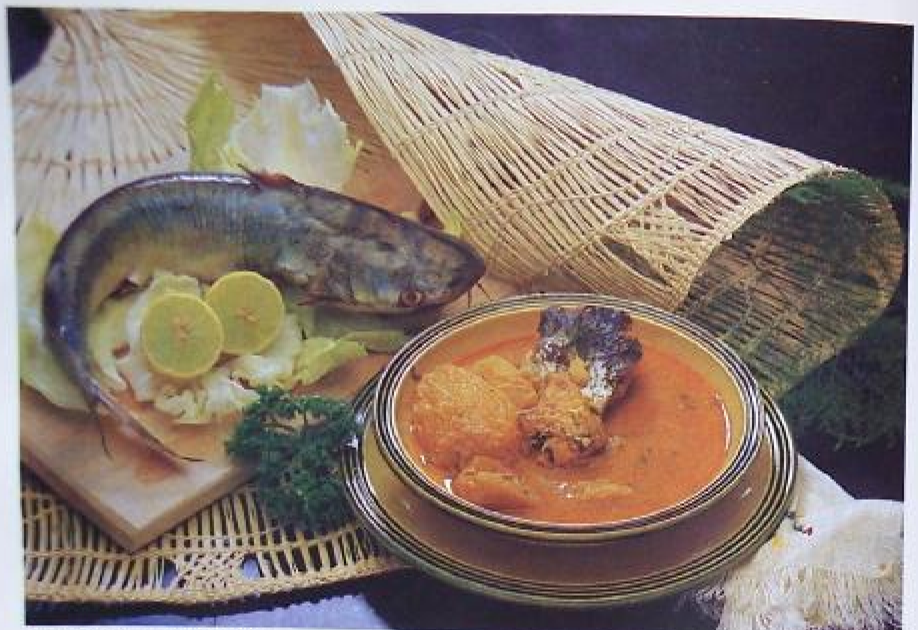
Corte los calamares limpios en rodajas no muy finas. En una olla ponga todos los ingredientes, con excepción del arroz. Sofría durante unos 15 minutos. Sazone al gusto. Agregue luego el arroz lavado. Sofría durante 5 minutos y agregue agua hirviendo hasta 2 centímetros por encima del arroz. Tape la olla y cocine bien. Sirva caliente el arroz con calamares, adornado con huevos cocidos y salsa de tomate.

Arroz con concha y camarones

8 porciones

Ingredientes:

- 1 *libra de arroz*



Caldo de bagre – (Ver pág. 194)

(Ver pág. 199) Escabeche de Corvina





Tortilla de camarones – (Ver pág. 199)

(Ver pág. 195) Arroz con mariscos



1 libra de camarones pelados
25 conchas prietas (sin concha) picadas y con su jugo
1 cebolla paiteña picada
1 pimiento rojo picado
1 pimiento verde picado
1 cucharada de culantro picado
½ ají picado
5 cucharadas de aceite con achiote
sal, comino.

Preparación

En una olla haga un refrito con el aceite, la cebolla, los pimientos, el ají, el culantro y los aliños. Agregue los camarones y sofríalos. Añada las conchas prietas picadas con su jugo, y el arroz previamente lavado. Mezcle bien todo y compruebe la sal. Agregue la cantidad de agua suficiente para que el nivel del líquido sobrepase en dos centímetros el del arroz. Tape la olla y cocine hasta que el arroz esté en su punto. Sírvalo caliente, acompañado de patacones o chifles.

Arroz del mar

8 porciones

Ingredientes:

8 tenazas de cangrejos
1 libra de camarones pelados
25 almejas con su concha
25 conchas abiertas, (sin concha)
8 rodajas de pescado
4 dientes de ajo picados
6 cucharadas de aceite
1 libra de arroz
sal, pimienta, comino.

Preparación

En una olla ponga el aceite, el ajo, la sal, la pimienta y el comino. Sofría. Agregue todos los mariscos, con excepción de los camarones y el pescado. Sofría durante unos 10 minutos. Añada luego agua hasta cubrirlos, tápelos y cocínelos durante 20 minutos. Agregue luego los camarones, el pescado y el arroz. Mezcle todo bien, compruebe la sazón y haga el arroz. Antes de servir, mezcle bien y saque con cuidado el pescado; después póngalo en la fuente, sobre el arroz. Sirva caliente.

Bacalao en cazuela de barro

4 porciones

Ingredientes:

1 libra de bacalao remojado durante 12 horas
5 cucharadas de aceite con achiote
1 cucharadita de ajo machacado
1 cebolla paiteña picada
2 pimientos cortados en tiritas
1 ají picado finamente
1 libra de arroz
comino, sal.

Preparación

Lave bien el bacalao remojado, quítele la piel y las espinas, y córtelo en lonjas. Ponga una cazuela de barro sobre un fogón de carbón y espere a que la vasija esté caliente. Agréguele el aceite con achiote y dore en él las lonjas de bacalao. Añada todos los ingredientes, con excepción del arroz, y sofríalos durante 5 minutos. Agregue el arroz previamente lavado, mezcle y añada la cantidad de agua necesaria para que el nivel del líquido sobrepase en 2 centímetros el del arroz. Compruebe que la mezcla tenga suficiente sal. Deje la cazuela en el fuego hasta que el arroz esté debidamente cocido.

Pescado macabeo

6 porciones

Ingredientes:

6 filetes de pescado
1 cebolla paiteña rallada
4 dientes de ajo machacados
¼ de taza de vinagre
1 vaso de cerveza
sal, pimienta, comino.

Preparación

Aliñe los filetes con la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta y el comino. Déjelos reposar por lo menos 6 horas. Después agrégueles el vinagre y déjelos reposar una hora más. Ponga el pescado con todo su jugo en una olla; agréguele la cerveza y cocínelo a fuego lento hasta que esté listo. Sirva el pescado acompañado de arroz blanco y papas fritas.

Pescado estofado

4 porciones

Ingredientes:

4 rodajas o filetes de pescado
½ taza de papas peladas y picadas en cubitos chicos
½ taza de arvejas tiernas cocidas.

Refrito

2 cucharadas de aceite con achiote
2 cucharadas de cebolla paiteña picada
1 pimiento picado

1 cucharadita de culantro picado
1 tomate picado finamente
sal, pimienta, comino.

Preparación:

Ponga todos los ingredientes del refrito en una olla y sofríalos. Después agregue las papas y las arvejas. Sofría durante unos minutos más. Cubra con agua y deje hervir hasta que las papas estén a media cocción. Agregue entonces el pescado y termine de cocinar todo. Sirva el pescado caliente con arroz.

Corvina frita

(Ver foto pág. 184) **4 porciones**

Ingredientes:

1 libra de corvina (filete o rodajas)
½ taza de harina de trigo
sal, pimienta
aceite para freír

Salsa de cebolla:

1 cebolla paiteña cortada en plumas
4 cucharadas de jugo de limón
sal
papas fritas - hojas de lechuga.

Preparación

Aliñe la corvina con sal y pimienta; pásela por la harina y fríala en abundante aceite caliente, hasta que dore. Mezcle la salsa de cebolla (cebolla, sal y limón) y deje reposar unos minutos. Para servir, ponga una hoja de lechuga, la corvina frita y, sobre ella, la salsa y una rodaja de tomate. Sírvala caliente con papas fritas.

Escabeche de corvina

(Ver foto pág. 196) **8 porciones**

Ingredientes:

1½ libras de filete de corvina
3 cebollas paiteñas cortadas en plumitas
½ taza de salsa de tomate de botella
3 granos de pimienta de olor.
3 clavos de olor
1 hoja de laurel
2 cucharadas de harina de trigo
sal, pimienta molida
aceite para freír.

Preparación

Corte la corvina en pedazos, alíñelos con sal y pimienta, y páselos por la harina para que pierdan la humedad. Sacúdalos para quitarles el exceso de harina y fríalos en aceite bien caliente, no los mueva sino cuando vea el orillo inferior dorado. Voltéelos con una espátula. Cuando estén debidamente fritos, sáquelos y colóquelos en otro recipiente.

En una sartén ponga un poco del aceite que usó para freír la corvina, y fría la cebolla hasta que esté brillante. Agregue el clavo de olor, la pimienta de olor, la hoja de laurel, la salsa de tomate, un poco de pimienta molida y, por último, la corvina frita. Mezcle despacio para que absorba el escabeche y luego retire del fuego. Si lo desea, puede ponerle unas gotitas de ají. Sírvalo caliente acompañado con papas fritas tostadas.

Tortilla de camarones

(Ver foto pág. 197) **4 porciones**

Ingredientes:

1 libra de camarones, cocidos y picados en trozos pequeños
4 cucharadas de cebolla blanca picada
1 cucharada de perejil picado
1 tomate rojo finamente picado
4 huevos batidos
4 cucharadas de aceite
sal, pimienta, comino.

Preparación

En un recipiente hondo mezcle los camarones, la cebolla, el perejil y el tomate, y sazónelos con sal, pimienta y comino a su gusto. Agregue los huevos batidos y mezcle todo bien. En un sartén grande caliente el aceite y añada toda la preparación. Reduzca el fuego y deje cocinar la tortilla. Después voltéela y cocínela por el otro lado. Sírvala en seguida, acompañada con papas fritas o chifles.

Budín de pescado

10 porciones

Ingredientes:

1 libra de harina de maíz cernida
2 cucharadas de maicena
2 cucharaditas de polvo para hornear
4 cucharadas de mantequilla caliente
1 taza de leche
2 cucharadas de crema de leche
4 huevos
1 cucharadita de sal con pimienta
1 libra de filetes de pescado.

Refrito:

2 cucharadas de aceite con achiote
1 cebolla paiteña picada
1 cucharadita de culantro picado
½ ají picado
sal, comino, orégano.

Preparación

Bata bien los huevos, agrégueles la mantequilla y siga batiéndolos. Añada la sal con pimienta, la crema de leche y la leche, y vuelva a batir. Cierna juntos la harina de maíz, la maicena y el polvo para hornear, y mézclelos con el batido de huevos, hasta que todo incorpore. Ponga todos los ingredientes del refrito en un sartén y sofríalos. Agrégueles el pescado previamente cortado en trozos pequeños y sofría durante unos 15 minutos. Sazone. En un molde bien engrasado, ponga la mitad de la mezcla de las harinas y los huevos, vierta encima el refrito y cúbralo con el resto de la masa. Ase en horno a la temperatura de 350° hasta que el budín esté dorado. Sírvalo en seguida, acompañado de papas fritas, chifles y arroz.

Postres

Dulce de mangos

4-6 porciones

Ingredientes:

6 mangos de manzana grandes
2 tazas de azúcar
1 taza de agua
2 cucharadas de jugo de limón.

Preparación

Lave los mangos, pélelos y córtelos en trozos pequeños. En una olla ponga el azúcar, el agua y el jugo de limón, y déjelos hervir hasta que la preparación tome punto de almíbar. Agréguele los trozos de mango y déjelos cocinar a fuego muy lento hasta que se saturen con la miel. Sirva el dulce bien frío.

Dulce de papaya, arroz y naranja

10 porciones

Ingredientes:

1 papaya madura grande
10 naranjas
3 libras de azúcar
½ litro de agua
1 taza de arroz crudo y remojado en agua fría durante 12 horas.

Preparación

Licúe el arroz previamente remojado, disuélvalo en 2 tazas de agua y ciérnalo. Exprima las naranjas.

En una paila ponga el azúcar y ½ litro de agua fría. Deje hervir hasta que tenga punto de bola. Pele y ralle la papaya. Cuando el azúcar haya tomado el punto, agréguele la ralladura de la papaya, el jugo de las naranjas y el agua del arroz. Cocine la mezcla a fuego alto, revolviendo rápidamente hasta que espese y tenga punto fuerte. Sirva el dulce en copas y déjelo enfriar.

Gelatina de coco

10 porciones

Ingredientes:

1 coco rallado
1 litro de leche
3 tazas de azúcar
2 cucharadas de almidón de yuca
8 yemas batidas
8 claras batidas a punto de nieve.

Preparación

Hierva el coco y la leche durante 10 minutos y pase la preparación por un cedazo fino, presionando el coco para extraerle todo el jugo. Ponga al fuego esa leche junto con el azúcar y déjela hervir durante 5 minutos. Disuelva el almidón en un poco de leche fría y agrégueselo a la leche de coco. Cocine la mezcla durante 10 minutos, revolviendo constantemente. Retírela del fuego y déjela enfriar. Bata las yemas, agrégueselas a la preparación y mezcle bien todo. Incorpórele suavemente las claras a punto de nieve, vierta la gelatina en un recipiente y póngala a congelar.

Torta de mangos de manzana

8 porciones

Ingredientes:

8 mangos de manzana, pelados y cortados en tajadas
1½ libras de azúcar
5 huevos
1 taza de galletas o bizcochos molidos
1 cucharada de mantequilla derretida
1 copa de ron.

Preparación

Cocine a fuego muy lento los mangos y el azúcar. Déjelos hervir hasta que toda el azúcar se disuelva. Bata las claras y agrégueles las yemas. Añádales las galletas, la mantequilla, el ron y el jugo de la cocción de los mangos. Bata todo bien. En un molde enmantequillado y enharinado vierta la mitad de la preparación. Coloque encima las tajadas de mango y por último el resto de la preparación. Ase la torta en el horno a una temperatura de 300° hasta que cuaje y dore un poco. Déjela enfriar y póngala en el congelador. Sírvala bien fría.

Budín de guineos

12 porciones

Ingredientes:

8 guineos
2 cucharadas de maicena
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharadita de esencia de vainilla
8 yemas
8 claras batidas a punto de nieve
azúcar.

Preparación

Licúe juntos los guineos, la maicena, la mantequilla, la vainilla y las yemas. Pruebe la preparación y agréguele azúcar a su gusto. Bata las claras a punto de nieve e incorpórelas suavemente al batido. Vierta la mezcla en una budinera enmantequillada y cocínela al baño de María durante 1 hora. Desmolde el budín cuando esté tibio.

Masitas fritas de guineo

8 porciones

Ingredientes:

4 guineos
2 huevos bien batidos
½ taza de harina
¼ de taza de leche
½ cucharadita de sal
aceite para freír.

Preparación

Licúe todos los ingredientes, con excepción del aceite. Fríalos por cucharadas en abundante aceite caliente. Sírvalos rociados con azúcar.

Helado de naranja

1 litro

Ingredientes:

3 tazas de jugo de naranja
1 taza de crema de leche
1½ tazas de azúcar.

Preparación

Ponga en una olla el jugo de naranja y el azúcar, lleve al fuego y deje hervir durante 2 minutos. Retire del fuego y deje enfriar bien. Después mezcle con la crema de leche. Vierta la preparación en un recipiente apropiado y lleve al congelador durante 2 horas.

Jugo de naranja

4 vasos

Ingredientes:

2 tazas de jugo de naranja
2 tazas de agua helada
1 taza de azúcar.

Preparación

Mezcle todos los ingredientes. Compruebe el nivel de azúcar y sirva el jugo bien frío.

Batido de guineos

3 vasos

Ingredientes:

2 guineos
4 cucharadas de azúcar
2½ vasos de leche caliente
1 cucharadita de canela en polvo

Preparación

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y bátalos durante 5 minutos. Sírvalo inmediatamente

GLOSARIO

Acelga: Planta de tallos y hojas comestibles (hortaliza).
Achiote: Colorante vegetal; bijol, pimentón, bija.
Achoccha: Vegetal en forma de cápsula pequeña, de color verde y sabor muy agradable. Se sirve relleno con carne y se usa en sopas.
Aguacate: Avocado, palta, guacamole.
Aguardiente: Puro, bebida alcohólica fermentada y destilada.
Ají: Chile, guindilla, (cayenne).
Ajo: Bulbo blanco de olor fuerte.
Ajonjolí: Sésamo, semilla oleaginosa.
Albahaca: Planta aromática, alfábega (*sweet basil*).
Albaricoque: Damasco, chabacano.
Alcachofa: Alcaucil.
Aliñar: Aderezar, sazonar, condimentar.
Aliños: Especias, especerías, condimentos.
Almíbar: Jarabe de azúcar.
Almidón: Fécula de raíces y semillas, maicena, chuño.
Anona: Variedad de la chirimoya y de la guanábana.
Apio: Esmirnio, perejil macedonio, planta comestible parecida al perejil, de tallos y hojas comestibles (hortaliza).
Arveja: Chícharo, guisante.
Atún: Pescado grande de mar, tiburón, tuna, cazón.
Avena: "Quaker".
Azúcar impalpable: Azúcar pulverizada.
Azúcar morena: Azúcar sin refinar.
Babaco: Fruta de pulpa muy delicada parecida al melón, de sabor agridulce.
Bacalao: Mojito, abadejo, reyezuelo.
Badea: Fruta muy grande. Parece una papaya, pero su pulpa es delicada, blanca y dulce; tiene en su interior muchas semillas cubiertas y unidas entre sí por una membrana cristalina de sabor agridulce.
Bagre: Barbo de río, pez sin escamas de color pardo y cabeza grande.
Berro: Planta acuática de sabor picante.
Borrego: Cordero.
Cacao: Chocolate.
Caimito: Fruto redondo, morado, del tamaño de un limón grande, de piel brillante y tersa. Su pulpa es blanca, lechosa y de sabor dulce.
Calabaza: Zapallo.
Calamar: Chipirón, sipia.
Camarón: Gambas.
Camote: Papa dulce, batata, boniato.
Cangrejo: Jaiba, crustáceo comestible.
Canguil: Palomitas de maíz, maíz reventado.
Caña de azúcar: Cañamiel.
Capulí: Fruto parecido a una cereza, de color rojo muy oscuro (casi negro) y de sabor dulce. Capulín.
Cauje: Fruta parecida al caimito, aunque su pulpa es más cristalina y su piel de color verde.
Cazuela: Cazo de barro, potaje.
Cebada: Cereal comestible, parecido al trigo.
Cebolla blanca: Cebolla larga, cebolleta, cebollino.
Cebolla paiteña: Cebolla redonda colorada, cebolla cabezona.
Cebolla perla: Cebolla redonda blanca.
Cedazo: Ayate, tamiz.
Cerdo: Chancho, puerco, cochinillo.
Cernir: Pasar por un cedazo o colador.
Cobayo: Pequeño mamífero. (*Ver cuy*).
Coco: Fruto del cocotero.
Col: Repollo.
Coliflor: Variedad de col.
Comino: Semilla de color pardo, alargada, muy aromática (Cuminun). (Kummel).
Concha: Ostra, almeja.
Crema de leche: Nata.
Culantro: Cilantro, coriandro.
Cuy: Pequeño mamífero. El cuy silvestre, nativo del Ecuador, tiene la carne más grasosa que el cobayo.
Chamburo: Sigladón. Es un fruto de la familia de la papaya, con sabor agridulce muy fuerte.
Chautizas: Peces diminutos.
Chicha: Bebida fermentada de granos o frutas.
Chicharrón: Residuo de las pellas del cerdo, cuando se ha derretido la grasa. Trocitos dorados y crujientes de grasa de cerdo fritos.
Chifles: Rodajas delgadas de plátano verde, fritas hasta quedar crujientes.
Chillangua: Planta aromática comestible.
Chirimoya: Fruta de corteza rugosa de color verde. Su pulpa es blanca y dulce.
Chivo: Cabrito.
Choclo: Mazorca tierna de maíz, elote, chilote.
Chocho: Semilla leguminosa parecida a un fréjol blanco. Se consume después de haberlo remojado por varios días hasta que pierda su sabor amargo.
Chorizo: Longaniza, butifarra.
Chuleta: Costeleta, costilla.
Durazno: Melocotón.
Empanada: Guiso o manjar cubierto con masa.
Freír: Cocer un alimento en aceite, manteca o mantequilla.
Fréjol: Fríjol, porotos, caraota, judías, alubias, guandú.
Fritada: Fritote, fritura.
Frutillas: Fresas, fresones.
Granadilla: Deliciosa fruta de pulpa cristalina y muy dulce.
Grosella: Pequeños frutos amarillos de sabor ácido.
Guanábana: Fruta parecida a la chirimoya, pero más grande.
Guanta: Tipo de cerdo salvaje.
Guayaba: Fruto del guayabo.
Guayjí: Variedad del mamey pero menos delicada.
Hierbabuena: Menta.
Higo: Breva.
Hojas de achira: Hoja ancha para envolver tamales.
Hojas de maíz: Chalas, pancas.
Hojas de plátano: Hojas de la planta del banano. Se usan para envolver tamales.
Horchata: Bebida que se hace con frutos, frutas y semillas.
Humitas: Tamales de choclo (maíz tierno).
Jora: Maíz germinado para fermentar.
Langosta: Bogavante, cabrajo.
Langostino: Crustáceo marino de talla mayor.
Librillo: Callos, mondongo, panza.
Lima: Cítrico, perfumado y dulce.
Lisa: Mújol.
Lomo: Solomillo.
Lonja: Loncha, grasa, tocino.
Machacar: Triturar.
Máchica: Harina de cebada.
Maduro: Banano maduro, tipo de banano para cocer o freír.
Maicena: Fécula de maíz.
Majado: Aplastado y amasado.
Mamey: Fruto de carne rosada muy fina, de sabor dulce. Su piel es áspera.
Mango: Fruta dulcísima, jugosa, de pulpa amarilla, una variedad infinita.
Maní: Cacahuete.
Manteca de cerdo: Grasa de cerdo derretida.
Mantequilla: Manteca de la leche.
Mapaguira: Grasa de cerdo con restos de fritura.
Maqueños: Tipo de banano para cocer o freír.
Manzana: Fruta de pulpa jugosa y delicada. (En el Ecuador se dan más de ocho variedades).
Maracuyá: Fruto muy fragante y ácido, redondo, del tamaño de una naranja, con pulpa cristalina de color amarillento y sabor muy fuerte.
Marañón: Cayú. Tiene la apariencia de un pimiento, con la parte superior rematada por una semilla en forma de riñón.
Melloco: Raíz redonda y gelatinosa.
Membrillo: Fruta ácida. Tiene la forma de una manzana y su pulpa es de color amarillo y textura áspera.
Menudos: Vísceras.
Merengue: Batido de huevos y azúcar.
Molo: Puré de papas.
Moras: Fruto del moral (*blackberry*).
Morcilla: Tripa rellena.
Morocho: Maíz blanco aperlado.
Mortiño: Fruta pequeña como un guisante, de color rojo oscuro y de sabor ácido como el de las moras.
Mote: Maíz, pelado con cal y agua, y después cocido.
Nabo: Berza, planta de hojas y raíz carnosas.
Naranjilla: Lulo, fruto ácido, de pulpa cristalina y verdosa.
Níspero: Variedad más fina del mamey. Se da en las zonas cálidas.
Hay también nísperos de clima frío: éstos son pequeños, redondos y ácidos.
Obitos: Tipo de ciruelas. Fruto pequeño con sabor a mango.
Oca: Tubérculo parecido al camote. Debe secarse al sol antes de ser consumido.
Olla: Perol, cacerola, cacharra.
Orito: Tipo de banano (guineo) pequeño y muy dulce.
Ostiones: Ostras, ostrones.
Paila: Cazuela de bronce.
Panela: Raspadura, chancaca, piloncillo.
Papa: Patata.
Papanabo: Nabo, raíz, tubérculo parecido al rábano blanco.
Papachina: Raíz comestible (nativa del Ecuador).
Papaya: Mamón, lechosa.
Pargo: Sargo, pez rojizo.
Patitas: Patas de res o cerdo, manos.
Pasas: Uvas secas.
Pastel: Torta, cake.
Pavo: Guajolote.
Pechiche: Fruto pequeño parecido al capulí.
Pelar: Quitar la piel.
Pepino: Cohombro, cohombrillo.
Peras: Frutas de varios tipos, con pulpa jugosa y dulce.
Picado: Cortado en trozos pequeños.
Pimiento: Ají dulce, morrón, peperrone.
Piña: Ananá.
Plátano: Banano, verde, guineo.
Plátano maduro: Maduro.
Plátano verde: Variedad de banano muy harinoso.
Polvo para hornear: Levadura.
Pomarrosa: Fruto especial, pequeño y fragante a rosas.
Puré: Papilla.
Reina Claudia: Ciruelas de pulpa delicada y de sabor agridulce. (En el Ecuador se dan más de ocho variedades).
Remolacha: Betarraga, betabel, beterraba.
Res: Buey, vaca.
Rocoto: Ají grueso bien picante.
Rodillo: Bolillo, uslero.
Ron: Bebida alcohólica.
Salón: Pieza redonda de carne de la pierna de res.
Salsa blanca: Bechamel.
Saltear: Sofreír.
Sambo: Calabaza tierna (*winter squash*).
Sandía: Cayote, patilla.
Sardina: Pez pequeño de carne muy fina.
Sémola: Trigo quebrado muy fino. En América se hace también de maíz.
Shpingo: Flor de la canela.
Sofrito: Freír ligeramente (refrito).
Sopa: Plato compuesto de líquido y verduras.
Tallarín: Pasta, fideo.
Tamal: Tipo de pastel criollo, cocido envuelto en hojas.
Tamarindo: Fruto en vainas. La pulpa es de color oscuro y sabor muy ácido.
Tapioca: Pequeños granitos de fécula de yuca.
Taxo: Fruta deliciosa, de forma óvalo-alargada. Su pulpa es cristalina y de sabor agridulce.

Tocte: Fruto del nogal, nuez criolla.
Tomate: Jitomate.
Tomate de árbol: Fruto ovalado de piel roja brillante y carne amarilla. Muy carnoso, agridulce.
Tuna: Fruto del cactus.
Vainitas: Alubia, chaucha, ejote, faba, judías, poroto.
Yuca: Mandioca, guacamote, raíz comestible.
Zanahoria: Caraota, azanoria.
Zapallo: Calabaza, auyama.
Zapote: Fruta costeña, grande y carnosa, de pulpa amarilla y muy dulce. Chicozapote.

Lista de utensilios básicos de cocina

1 molino de granos
1 licuadora
1 tabla de picar
1 juego de cuchillos, grandes y pequeños
1 tenedor largo
1 espátula alargada
2 espátulas cuadradas
1 rallador
1 cedazo (o tamiz)
1 colador (chino)
1 cortador de huevos
1 varilla para batir
1 bolillo (rodillo)
4 tazones, grandes y pequeños
1 mazo para golpear
1 aplastador de papas
2 sartenes grandes
1 paila de bronce
1 exprimidor de limones
1 juego de moldes para pasteles
1 juego de ollas grandes y pequeñas
1 cucharón
1 espumadera
3 cucharas de madera
1 espátula de madera
1 tiesto
2 brochetas largas
1 brocha para untar grasa
2 charoles para el horno
1 abrelatas
1 sacacorchos
1 aventador (abanico)
1 brasero de carbón
2 cristales refractarios o moldes para tartas

Equivalencia de pesos y medidas

	14 gramos	½ onza
	28 gramos	1 onza
	42 gramos	1½ onzas
	57 gramos	2 onzas
	71 gramos	2½ onzas
	85 gramos	3 onzas
	100 gramos	3½ onzas
	150 gramos	5 onzas
	200 gramos	7 onzas
	225 gramos	8 onzas
(¼ de kilo)	250 gramos	9 onzas
	300 gramos	10½ onzas
	350 gramos	12½ onzas
	400 gramos	14 onzas
	450 gramos	16 onzas
(½ kilo)	500 gramos	1 libra
(Un kilo)	1000 gramos	2 libras

Para líquidos

Un decilitro igual a una décima parte de litro

½ taza	1,25 decilitros
1 taza	2,5 decilitros (¼ de litro)
1½ tazas	3,75 decilitros
2 tazas	5 decilitros (½ litro)

Indice

ENTRADAS

Aguacates rellenos 115
Ají costeño 39
Arepas 96
Bollos de maduro 179
Bolón de verde 7
Bolón de verde con chicharrón 7
Bonitísimas 66
Budín de plátano maduro 7
Budín de sambo 95
Buñuelos de bacalao 190
Buñuelos de choclo 35
Calamares apanados 8
Calamares fritos 8
Cangrejada 30
Carapachos rellenos 38
Cazuela de mariscos 30
Cebiche de camarones 31
Cebiche de conchas 34
Cebiche de pescado 190
Cebiche de pollo o gallina 39
Chifles 9
Chigüiles 94
Choclo mote 146
Col con salsa de maní 162
Colonche 8
Conchas a la brasa 191
Corviche 9
Empanadas de ambato 114
Empanadas de cambray 147
Empanadas de harina 34
Empanadas de harina de maíz 95
Empanadas de maduro 179
Empanadas de masa de arroz 179
Empanadas de mejido 63
Empanadas de morocho 114
Empanadas de verde 35
Encebollado de cangrejos 38
Ensalada de atún con papas 191
Ensalada de col morada 146
Ensalada de fréjol tierno con papas 163
Ensalada de langosta 35
Ensalada de legumbres 96
Ensalada de mellocos 163
Ensalada de sambo 94
Escabeche de pollo 38
Gato encerrado 7
Hayacas 62
Humitas 63
Langosta apanada 190
Llapingachos 118
Mote con chorizo 146
Muchines de yuca fermentada 179
Muchines de yuca rellenos 6
Pastel de espinacas 116
Pastel de pescado 191
Pastel de pollo 30
Pastel de sambo 162
Pasteles de yuca cocida 180
Pasteles de zanahoria blanca 163
Pastelitos de choclo 95
Peritas de papas 163
Picantes de conchas 8
Pimientos, papas y tomates rellenos 6
Piñol de verde 38
Puré de arvejas tiernas 94
Puré de yuca 180
Puré de zanahoria blanca 146
Quibolitos de maqueño 115
Quibolitos de papa 146
Quimbolitos 114
Quimbolitos de almidón de papa o papachina 178
Rellenos de carne 114
Remolachas rellenas 118
Revuelto de arvejas con tocino 94
Salprieta 10
Salsa blanca 63
Salsa de cebolla 191
Sazonado de mote cuencano 147
Tamal lojano 162
Tamales batidos 116
Tamales de arroz 31
Tamales de chochos 115
Tamales de choclo 10
Tamales de coliflor 116
Tamales de maqueños 178
Tamales de mote 147
Tamales de verde con pescado 31
Tamales de yuca 178
Torrejas de bacalao 190
Torrejas de choclo 95
Torta de chochos con atún 118
Torta de fruta de pan 178
Torta de pescado 191
Torta de sesos 39
Tortilla de chaulizas 7
Tortilla de mote y chicharrón 147
Tortillas de maíz con chicharrón o queso 6
Tortillas de maíz en tiesto 63
Treinta y uno 116
Vinagre de guineos 10
Yuca frita 180
Zanahoria blanca revuelta 179

SOPAS

Aguado de gallina 44
Aguado de pato con yuca 182
Ají de carne 166
Ají de librillo 165
Ají de queso 66
Ajiyaco 148
Biche de pescado 14
Caldo de bagre 194
Caldo de carne con verduras y masitas 119
Caldo de gallina 68
Caldo de la vida 122
Caldo de lavandera 18
Caldo de lentejas con carne 41
Caldo de menudencias de pollo 18
Caldos de patas de res 119
Cauca de choclo tierno 99
Chupe de camarones 11
Chupe de pescado 183
Encebollado de pescado 43
Fanesca 67
Quesilla criolla 42
Locro de berros 98
Locro de choclo con zanahoria 98
Locro de lonja o cuero reventado 120
Locro de mellocos 166
Locro de nabos o acelga 98
Locro de papas con col 70
Locro de uña 122
Menestra de lentejas 16
Morocho de sal 98
Napaso 167
Pipián 165
Sancocho costeño 47
Sancocho de pescado 182
Sango de choclo con camarones 15

Sango de choclos y verde 182
Sango de quinoa 164
Sango de verde 44
Sango lojano 164
Sopa cacau 69
Sopa chorreada 148
Sopa de achocchas rellenas 43
Sopa de albóndigas 43
Sopa de almejas con coco 15
Sopa de arroz con arvejas tiernas 40
Sopa de avena tostada 167
Sopa de bolas de maíz 66
Sopa de bolas de verde 11
Sopa de cabezas de pescado con coco 14
Sopa de camarones con verde 180
Sopa de camarones y pescado 15
Sopa de carne con torrejas 39
Sopa de chaulzas 14
Sopa de fideos con papas 42
Sopa de fideos tostados 122
Sopa de fréjol palmito 149
Sopa de guineo verde (repe) 167
Sopa de habichuelas 15
Sopa de harina de arveja seca 99
Sopa de harina de cebada "máchica" (polla ronca) 166
Sopa de lentejas con queso 166
Sopa de ostiones 194
Sopa de pan 120
Sopa de pinol verde 42
Sopa de quinoa 167
Sopa de quinoa con queso 119
Sopa de sambo con carne 99
Sopa de sambo con leche 99
Sopa de sesos 42
Sopa de tapioca 149
Sopa de verduras largas 11
Sopa del tena 182
Sopa marinera 193
Timbushca 67

ENTREMESES

Ají con chochos y queso 75
Ají criollo 125
Ají preparado 173
Allullas con chicharrón 103
Camotes con salsa de maní 75
Canguil de sal 124
Chapo 76
Chicharrones 78
Choclo frito 155
Choclo revuelto 154
Choclos cocidos 123
Chuipi 75
Churos con salsa de cebolla 102
Coliflor revuelta 123
Cuero reventado 125
Guaguague mama 75
Habas tiernas cocidas 74
Habitas fritas 102
Machica 75
Machica traposa 76
Maduro o maqueño frito 123
Maduros al horno 173
Maíz tostado 77
Mellocos cocidos 172
Mishqui (tripa asada) 173
Molloco 172
Molo 76
Mortadela 123
Prejas de chancho cocidas 75
Papas fritas 124
Pinol 77
Queso de chancho 123
Salsa de chochos 125
Salsa de maní 155
Sesos revueltos 125
Tortas de choclo de dulce 102
Tortas de choclo de sal 102

PLATOS

Achocchas rellenas 127
Ají de gallina 151
Arroz amarillo 127
Arroz con almejas 195
Arroz con bacalao 195
Arroz con calamares 195
Arroz con camarones y coco 19
Arroz con chorizo 126
Arroz con concha y camarones 195
Arroz con conchas 49
Arroz con mariscos 195
Arroz con pollo 70
Arroz con sesos 46
Arroz de mar 198
Bacalao al horno 194
Bacalao en cazuela de barro 198
Bala esmeraldeña con chicharrón 23
Bistec 22
Bistec de hígado 21
Budín de carne de chancho 104
Budín de fideos 131
Budín de pescado 199
Cangrejos con masato encocado 20
Cartucho 185
Carne apanada 45
Carne asada 154
Carne en palito frita 22
Carne enrollada ambateña 130
Carne enrollada con puré 150
Carne molida al horno 48
Carne seca (charqui) 171
Caucara 131
Cazuela de pescado 50
Chanfaina con papas 171
Choclos cocidos 70
Chorizo - Longaniza 131
Churrasco 106
Conejo o cuy asado (ají de cuy) 154
Conejo o cuy asado con chicha 104
Corvina frita 199
Criadillas 70
Cueritos con papas y salsa de maní 150
Cuy apanado 130
Encebollado de pollo 47
Encocado de chaulzas 19
Encocados 18
Encocados de camarón, pescado, conchas, almejas, etc. 19
Escabeche de corvina 199
Estofado de carne y verduras 71
Estofado de habichuelas 22
Fréjol con orejas, patas o cuero de cerdo 183
Fritada 131
Gallina con salsa de ají 151
Güicza 170
Guisado de fréjol tierno 103
Guisado de lentejas o de garbanzos 170
Guiso de mellocos con maní 170
Hígado frito 21
Hornado 152
Lengua de res o de cerdo en salsa 126
Lengua en salsa de maní 126
Lengua estofada 72
Lomo de cerdo relleno 127
Lomo de chancho emborrajado 47
Longuitos de choclo 103
Manera de sacar la leche de coco 18
Menestra de fréjol bolón 45
Menestra de garbanzos 171
Menestra de habitas tiernas 71
Menestrón 47
Morcillas 169
Moros de lentejas 151
Mote casado 150
Mote pata 150
Niños envueltos 172
Ostiones encocados 20
Papas con cáscara 172
Pargo frito 46
Pastel de bacalao 194
Pavo horneado 48
Pernil criollo 134
Pescado ahumado 50
Pescado estofado 198
Pescado macabeo 198
Pescado relleno 46
Pichones fritos 46
Pollo asado a la brasa 71
Puré de papas 23
Riñones en salsa de tomate 127
Riñones guisados 71
Salchichas de cerdo 70
Salpicón de mariscos 48
Salsa de maní 155
Sarandaja con guineo (fréjol con guineo) 170
Seco de chivo 130
Seco de gallina 47
Seco de guanta 186
Tallarín con carne y crema 50
Tallarines de choclo 151
Tamal de papa 74
Tamales de morocho 74
Tapado esmeraldeño 22
Torta de papachina 185
Torta de papas 171
Tortilla de camarones 199
Tortillas con chorizo 127
Tortillas de plátano y yuca con chicharrón o queso 186
Ubre apanada 130
Ubre estofada 186
Yaguarlocro 72

POSTRES

Alfajores 79
Alfajores de guineo 79
Allullas 82
Aplanchados 82
Arrope de moras 139
Arroz con leche 51
Arroz de cebada de dulce 138
Avena Quaker con naranjilla 54
Barquillos 79
Batido de babacos 136
Batido de membrillos 156
Batido de piña 58
Batidos de guineos 201
Bizcochos de nata 86
Bizcochuelo 87
Bocadillo cuencanos de maní 89
Bocadillos cuencanos de maní 155
Bocadillos de cocada blanca 155
Bolitas de coco horneadas "ambateñas" 138
Budín de guineos 201
Budín de higos 158
Budín de maní 175
Budín de pan viejo 55
Budín de sémola 158
Buñuelos de harina de maíz 82
Buñuelos de harina de trigo 54
Buñuelos de yuca con miel 57
Canelazo 134
Canelazo con maracuyá 90
Canguil de dulce 52
Caracoles de hojaldre "churos" 91
Caramelos de maní 175
Casabe 51
Champús con mote 107
Chicha aloja 106
Chicha de arroz y fruta 27
Chicha de jora o morocho 142
Chocolate espumoso 89
Chocolatines de ambato 78
Chocolatines de frutas 158
Chucula 27
Chugchucaras 135
Cocadas blancas 80
Cocadas horneadas 26
Cocadas negras 80
Colaciones 81
Colada de harina de plátano 52
Colada de máchica 175
Colada de maizena con leche 27
Colada morada 106
Come y bebe de badea 56
Compota de frutas cocidas con gelatinas de colores 143
Conserva de capulíes 159
Conserva de membrillo en tajadas 156
Crema de dulce de guanábana 107
Crema pastelera 91
Cuadritos de maní con ajonjolí 83
Dulce "conserva" de pechiche 51
Dulce de albaricoques enteros 142
Dulce de babacos 139
Dulce de camotes con naranjilla o piña 158
Dulce de coco con caramelo 26
Dulce de durazno 138
Dulce de grosellas 58
Dulce de guayaba en tajadas 174
Dulce de higos (negros) 137
Dulce de mamey 186
Dulce de mangos 200
Dulce de maní 175
Dulce de manzanas 137
Dulce de membrillo 134
Dulce de papaya, arroz y naranja 200
Dulce de peras 138
Dulce de piña y papaya 55
Dulce de sambo con naranjillas 110
Dulce de zapallo 174
Enrollados de dulce 174
Ensalada de frutas 135
Espumilla cocinada 134
Espumilla de naranjilla 143
Flan de coco 26
Fresco de guanábana 107
Fresco de tamarindo 27
Galletas de almidón de yuca 138
Garapiñada 79
Gelatina de coco 200
Granizado - prensado - raspado 59
Guaguas de pan 107
Helado cremoso con tomates de árbol 142
Helado de babacos 139
Helado de chocolate 111
Helado de coco 57
Helado de frutillas 111
Helado de guanábana 110
Helado de leche 159
Helado de mandarinas 135
Helado de mango 51
Helado de maní 155
Helado de naranja 201
Helado de piña 58
Helado de tamarindo 27
Helado de taxo 110
Helados de chirimoya 110
Helados de mora 111
Helados de naranjilla 111
Higos enconfitados o cristalizados 78
Jucho (compota de capulíes y duraznos) 88
Jugo de moras 159
Jugo de naranja 201
Jugo de taxos 159
Jugo de tomates de árbol 159
Leche espuma 53
Licor de leche 90
Licor de moras 90
Maduros en almíbar 59
Maíz de dulce 87
Majaja 26
Manjar blanco 91
Manjar blanco con chirimoya y torte 111
Manjar blanco de membrillo 158
Manjar de coco 55
Manjar de coco con yemas 26
Manjar de leche con harina 135
Manjar negro 90
Manzanas al horno con arrope 139
Masa de hojaldre 83
Masitas fritas de guineo 201
Melcochas 143
Mermelada de capulíes 89
Mermelada de guayaba 143
Mermelada de piña 57
Milhojas 91
Molletes 86
Moncaybas 66
Morocho de leche 110
Naranjillazo 134
Nogadas blancas 81
Nogadas de panela 81
Orejas 91
Pan de agua 23
Pan de almidón de yuca 82
Pan de guineo 187
Pan de maíz 87
Pan de pascua 87
Pastel de frutillas 135
Pastel de manzanas 135
Ponche de leche 53
Postre de guineos 187
Postre de naranjillas 139
Pristiños navideños 81
Quesadillas 83
Quesadillas "quiteñas" 83
Queso de hoja 90
Queso de leche 54
Queso de piña 58
Recetas de cocteles criollos de coco, mandarina o tomate de árbol 55
Relámpagos 56
Resbaladera 59
Ricocó 58
Rompope 52
Roscas de mantequilla 86
Rosero quiteño 142
Sorbete de avena con leche 54
Sorbetes de frutas 159
Suspiros 79
Torta de camotes con naranjillas 174
Torta de choclo con queso y miel 187
Torta de coco 23
Torta de guineos 24
Torta de mangos de manzana 201
Torta de maqueño 142
Torta dulce de papachina 187
Turrones de maní 174
Turrones de miel de abejas 78